

作者简介

牛金宝，又名牛涤尘，道号玄金子，师又赐号：普恩居士。原籍河北省清河县朱唐口。1915年1月23日出生在一个贫苦农民家庭。9岁丧母后，随父亲、哥哥苦度岁月。少时好武，曾从本村拳师杨忠元学习大红拳，并跟表兄王其斌读五年四书。14岁离家来京学习皮行。1933年9月16日，由马洪太引领拜千峰老人赵避尘为师，学习道教龙门派性命双修养生功法。蒙师不弃，循循善诱，谆谆教导，于1936年授予道教龙门派教外秘传性命双修全诀全法，并赐天命、法卷，赐道号玄金子，为千峰第一代弟子。1938年1月拜别老师回家。50年已成过去，作者为了不辜负恩师的教诲，并使有益于人民身心健康的我国传统养生延寿法发扬光大，用了几年时间，将自己所学，所知，整理成书，供广大养生爱好者参研。

自序

余18岁时，曾拜龙门派第11代一字辈千峰老人赵避尘为师，学道教性命双修养生功法。当时老师的门徒甚多，而我是其中年龄最小的一个。由于自己勤奋好学，颇得老师的器重。随师学习五载，蒙师授予性命双修全诀全法，并赐予开门授徒的“天命”“法卷”^①，赐道号玄金子，后又赐号普恩居士。在老师门下，我不但是年龄最小的一个，也是领“天命”“法卷”最后的一个。在当时，我虽然学到的东西不少，但用到身上的确实不多。几十年来断断续续地用了点功夫，对自己从小体弱多病之躯来说，确受到很大的裨益。当下虽然年逾古稀，仍感精力未衰，记忆力、智力未减，腰腿灵活、行动轻捷，耳不聋，眼不花，五脏没病，一天工作之后，没有疲惫不堪的感觉。前两年我为自己写过这样四句话：“今年六十八，老眼幸未花，腰腿尚灵活，全赖养生法。”在挖掘祖国文化遗产和气功武术百花争艳的大好时代感召下，我愿在余生之年，将过去三口不说、六耳不传^②的道教养生秘诀，用唯物的观点，科学的态度，去其糟粕，取其精华，破除迷信，再加上几十年的亲身体会，笔之于纸，公诸于世。愿同热爱斯道者共同探讨，为人类增强体质、祛病强身、推迟衰老、延长寿命，做一点菲薄贡献。

余本着虚中求实、古为今用、变消极为积极，练好身体是为了干好本职工作，更好地造福于人民的宗旨，介绍：收

心求静、收炁降龙、收精伏虎即下手炼精化炁、转手炼炁化神诸法。这都是成年人所用的渐法^③，又谓补法。这些功法是一般人通过刻苦努力能够做到的。对于那些捉之无影，摸之无形，高深莫测，虽有传说而无人做到的东西，就不介绍了。

由于本人对性命双修养生功法的知识与实践经验极为浅薄，更缺乏医学知识和科学研究，又兼文化水平有限，在这事隔多年无书参考、全凭记忆的条件下，其引经论典难免有张冠李戴之误。尚希对性命双修养生之道造诣之深者给予批评指正。

卯秋 千峰弟子 牛金宝序于北京南顶斗室

注 释

①“天命”等于结业文凭，“法卷”是自立门户开门授教的执照，同于道戒衣钵。

②“三口六耳”是指三个人。过去师传徒是口授心传，只许一人传一人，不允许有第三者参加，故称“三口不说，六耳不传”。

③全真派又谓北派，是先从修性入手，古称“渐法”，又谓补法。因为成年人原身已破，元阳已泄，需要渐渐补之，以破而补固，故称渐法。正一派又谓南派，是从修命入手，古称顿法。南北两派虽然入手不同，但异途同归，既其成功则一也。

目 录

自序	(1)
第一章 溯源	(1)
一、养生功法溯源	(1)
二、祖派源流	(7)
三、道教龙门派本支历代简介	(11)
第二章 功理	(18)
一、养生功法的理论基础	(18)
二、人的生命的自然规律	(23)
三、论龙门派的性命双修	(24)
四、养生功法的特点	(28)
五、浅谈精炁神三宝	(34)
六、先天祖炁与人的生命	(38)
七、养生功法的功能	(39)
八、养生功法的类别	(41)
第三章 功法	(43)
第一步 收心求静	(43)
第二步 收炁降龙、安炉立鼎	(59)
第三步 开通奇经八脉	(66)
第四步 小周天、下手炼精化炁伏虎法	(69)
第五步 外文武火金木合并法	(79)

第六步	卯酉周天进阳火退阴符·····	(83)
第七步	龙虎二炁翕聚光收光法·····	(89)
第八步	蛰藏炁穴·····	(93)
第九步	大周天蒂踵呼吸法·····	(96)
第十步	固精关门法·····	(99)
第十一步	虚室生白蟾光现·····	(105)
第十二步	舍利养足现六景·····	(108)
第十三步	采火药服食过大关大周天·····	(111)
第四章	杂记 ·····	(117)
一、	十六步养生功法歌诀·····	赵避尘 (117)
二、	采药小周天歌诀·····	丘处机 (120)
三、	张三丰祖师参禅歌·····	(121)
四、	玉皇心印妙经原文·····	(122)
五、	简谈妇女练功法·····	(123)
六、	六字健身法·····	(129)
七、	炭火盆气功·····	(134)
	结束语·····	(138)

第一章 溯 源

一、养生功法溯源



养生之道历史悠久，据有文字记载可以追溯到远古时代龙马负图、伏羲观象画卦^①。据传说，伏羲氏仰观天文，俯察地理，近取诸身，远取诸物而先天八卦始成。后来，文王被拘^②，将先天八卦演变为后天八卦。八八六十四卦三百八十四爻，可以说是尽性命之理，寓养生之道，远在六合之外，近在一身之中。尤其《周易》一书，对八卦叙述更详。又如医书之祖《黄帝内经》对人生命运动的规律与祛病养生的办法阐述的更为具体，我们的祖先运用这些理论和功法，经过若干年不断的实践，不断的总结，逐渐形成一整套祛病强身、延年益寿的宝贵经验，是行之有效的养生延寿法。在奴隶制社会它被奴隶主上层阶层所占有，根本谈不到普及，故耳逐渐成为秘而不传与少数人知道的东西。

至春秋战国时期形成两大派，以孔子为首的儒教继承和发扬尧舜禹汤文武之道、周公之礼，以致知、格物、正心、修身、齐家、治国、平天下成为入世法。其门人曾子所著的《大学》，子思所著的《中庸》，其中着重阐明孔门养生修身心法之学。曾子所谓的“止于至善，知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本

末，事有终始，知所先后，则近道矣”。子思则称：“喜怒哀乐之未发谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”又称赞：“大哉圣人之道，洋洋乎，发育万物，峻极于天”，是说孔夫子之道不但发育万物，而且高过于天。曾子的“知止而后有定”，可以解释为，一切所知道的事情要止住不去想它，或者止于至善之地，即“中”。只有知止，思维之心才能定静下来。也只有喜怒哀乐未萌发之前，才是真一之“中”，穷理尽性以致于命。只有穷理无所遁，才能尽性了命，达到纯然天理。欲净理纯见性生。象“仁”“中”“诚”“理”“性”都是孔门正心修身的核心，也是古圣先贤独觉之处。又如孟子所说的：“人有鸡犬放，而知求之，有放其心而不知求。”意思是说：人们清晨将鸡犬放出去，晚上还知道把鸡犬找回来。可是人们思维活动，一个筋斗十万八千里，毫无休止的放出去游荡，就是不知道找回来。而养身之道没别的，就是把放出去的心找回来罢了。也只有把放出去的心收回来，才能符合孟子所说的：“我善养吾浩然之气”。什么是浩然之气呢？他又说，浩然之气，“至大至刚”，“充塞乎天地之间”。及放之则弥六合，卷之退藏于密。以上所说，都属于孔门正心、修身、穷理尽性以致于命的养生之道。又如，“天命之为性，率性之为道，修道之为教。道也者，须臾不可离也③，可离非道也。”这里所说的率性之道与老子所说的真一之道毫无二致。“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中”十六字心法，据说是尧传舜，舜授禹继而文武周公以至孔子代代相传。后来程朱继承儒家代不乏人。

道教以老子为首，其《道德经》已成道教的祖书。庄子

的《南华经》、魏伯阳的《参同契》、张伯端的《悟真篇》，以及后来道教正统的《丹经道书》，无不以《道德经》为依据来阐述发扬个人的养生观。老子把道说成其大无所不包，其细无所不入，生天育地，发育万物。“无名天地之始，有名万物之母”。道本无名 强名曰道。“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳”。道又称“无

极”即这个 、无极生太极，即这个 ，太极生

两仪，两仪生四象，四象生八卦。

老子所讲的“虚无”或“无为”往往被人误解为什么都没有或什么都不为。老子是道学家，也是哲学家，其理论是辩证的 例如：“后其身而身先，外其身而身存”。“虚”是虚中有实，“无”是无中生有，万物是从虚无中而来。在养生上是虚其心实其腹，强其身壮其骨。无为无不为 有为有以为。行有为之法，存无为之心。存无守有，即“恍恍惚惚其中有物，杳杳冥冥其中有精”。“抱元守一”，至虚极守静笃等等格言，以成为后之学者的准绳。

从历史上看，道教的发展时起时落，时兴时衰。究其原因可能是由于只有极少数人知道而大多数人都不能理解的缘故吧。我相信真善美的东西一旦被广大群众所掌握，是不会被人类抛弃的。

释家即佛教以释迦牟尼为首④。相传他是印度国净饭王的四太子。由于他的地位高贵，他开创的佛教很快的普及全国。据传，佛教在西汉哀帝元寿元年传入中国 至隋唐达到鼎盛时期，形成天台宗、律宗、禅宗等各宗派。佛教修持的

方法如浩瀚大海，其理论经典车拉船载，由于自己对这方面的知识极为有限，尽个人管窥之见，略举一二有关佛教养生长寿方面的要点。

佛家的功法有小乘大乘之说 以程序来说分为四禅，即初禅念住、二禅息住、三禅脉住、四禅灭尽。首先要斩断三淫，即淫身、淫心、淫根。断淫身的办法是入庙出家。淫身好断，淫心难断。断淫心的办法是扫三心、飞四相、五蕴皆空、悟性参禅。淫心虽断，淫根尤其难断。当阳生蒸发淫根勃起时，如没有断淫根的办法，势必将牵连身心。余师千峰老人认为，释家断淫根的办法是“涅槃”^⑤，道家断淫根的办法是顺逆诀“下手”，儒家为回仁。其说是否恰当，应与佛门功法造诣之深者共同探讨。相传 昔日五祖弘忍传六祖惠能时，尚有一段故事。五祖弘忍为选择嗣法弟子 命寺僧各作一偈以试谁是真正的明心见性之人。其掌座大弟子神秀随作一偈曰：“身是菩提树、心如明镜台 时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”^⑥ 惠能口诵让人也写了一偈：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”寺僧看后无不愕然，都认为一个干杂活的下人居然敢与神秀唱反调 岂不自讨苦吃？弘忍见偈后，已知惠能已明心见性。一天惠能正在舂米，忽然五祖弘忍到来，并问他：“你这米舂好了么？”惠能说：“米早已舂好，只欠一筛啦。”弘忍以杖扣其颈三下，转身侧背两手离去。惠能会意。当夜三更从后门来到方丈室，见五祖正在蒲团打坐。惠能不敢惊动，便跪在座前。少顷五祖便问：“你来干什么？”惠能答：“不是您老人家教我三更天从后门来么。”并传说：五祖弘忍以袈裟遮围不令人见，将法宝及所传袈裟传于六祖惠能，并让惠能马上

离寺南逃。之后惠能在岭南以顿悟开创南宗。后来一花五叶成为五派即临济、曹洞、法眼、云门、沩仰，而惠能被尊为禅宗南派之祖，神秀主张渐悟，后为禅宗北派之祖。故有：南顿北渐之称。

余师千峰老人对五祖弘忍夜传六祖惠能之事认为，三更半夜，万籁无声，方丈室里只有五祖和六祖二人，口传心授、耳提面命非常方便。为什么五祖还要以袈裟遮围不令人见呢？如果只是传金刚经、法衣，又何必用袈裟遮围呢？那当然是传法。传法又何必用袈裟遮围不令人见呢？试问人的一身什么地方不愿令人看见呢？也只有生殖器官、生死窍处。余师认为，五祖所传的正是下手断淫根的命功，因为六祖已经明心见性，只欠一筛的命功。这里的“一筛”是五祖、六祖对话的暗示语，即指点的意思。以上有我老师的见解，也掺杂着我的看法。所理解的正确与否，愿和对此道深研有素者共同探讨。因为我的师爷了空，太师爷柳华阳都是释家佛门弟子。佛门后继必不乏人。

自古以来儒、释、道名为三家，实则互有授受。据传说，孔子问理于老聃，互相传授的例子更多。由于时间的推移和各自的需要，将这本来朴素无华、简而易行的养生法，披上各种神秘色彩，使其超然出尘，神乎其神，越演越烈，越传越离奇，逐渐成了神秘莫测、高不可攀的东西。尤其在科学不发达的旧时代，再加上方士骗人的渲染，什么成仙成佛，长生不死等欺人而又自欺的奇谈怪论贻害非浅。试看三教之祖以及后之学者从古到今，有谁没死呢？养生功法确有它难以理解与神奇之处。虽未见到象传说中的脱壳飞升，聚而成形，散而成炁，入水不溺，入火不焚，穿金石而无碍的大

罗神仙。但如果得着真传而又按照功法的要求，下大功夫，持之以恒，定能转弱为强，甚至返老还童，度百岁而去。对于那等高深莫测、出神入化的东西，自有后人再进一步的研讨、追求，让实践去证实吧。

注 释

①伏羲，又称伏牺、庖牺、牺皇。伏牺、神农、轩辕号称三皇。传说伏牺教人结网捕猎，并观象作先天八卦。

②文王治理西岐三分天下有二，依然事殷。后来殷纣王拘留他三年，他将先天八卦演变成后天八卦。

③须臾，据佛经僧祇律载，一昼夜是30须臾，一须臾是20罗预，一罗预是20弹指，一弹指是20瞬，一瞬是20刹那。一须臾38分钟，一弹指是5.7秒，一瞬不到0.4秒，目一动为瞬，刹那不到2%秒。

④释迦牟尼，印度国净饭王的四太子，由于他的地位，他开创的佛教很快普及全国。相传，入教后即能结婚，也不削发，既有权势又不劳动，这样形成在佛教者日渐增多，参加农业生产以及各项劳动者日渐减少。至二代迦叶，见此情况不妥，并提出规定，入教者必须剃发。这样就减去了一些人，但入教者依然很多，参加生产劳动者少。第三代阿难，是斛饭王之子，释迦牟尼之堂弟。当他掌教时制定了很多戒律。其中，最主要的一条是入教者一生不许结婚。这样入教者人数大减。从此佛门弟子有了既不娶妻，又要剃发的制度。

⑤涅槃二字的说法不一，从佛经上看有的把死说成涅槃，有的把修性成果称为涅槃。余师干峰老人则把断淫大法说成是涅槃。

⑥“身是菩提树，心如明镜台；时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”从神秀的这四句偈看，他还没达到身心俱忘的境界，因为他还有“身”，有“心”。而惠能的四句：“菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃。”这四句充分体现六祖惠能已达到身心两忘、万虑皆空的妙境，故五祖弘忍不传神秀而传惠能。

二、祖派源流

道家尊老子为道家之祖。老子，姓李，名耳，字伯阳，又名老聃，是春秋时期大思想家，道家创始人，楚国苦县人。曾任东周史官，后因周室内乱，遂弃官而去，过函谷关，关令尹喜请为著书，遂著《道德经》五千文，出关而去，莫知所终。后又尊为道教之祖，所著的《道德经》则成了道家著书立说的理论根据。相传老子传于金母，金母传于白云，白云传于王玄甫。另一说：老子以下即王玄甫。

王玄甫又名王少阳（另一说是李少阳，即李铁拐），东华帝君，后称北五祖之第一祖。汉代人，生有奇表，幼慕真风，白云上真见而爱之曰：天上谪仙人也，乃引之入山，授之周天火候^①、大丹秘诀，遂隐于昆嵛山烟霞洞，修养性命。后徙居代州五台之阳，在人间数百岁，殊无衰老之容。后传其道于正阳帝君钟离权。

钟离权，复姓钟离名权，字云房，又名汉钟离，咸阳人。全真道尊为正阳帝君，是北五祖之一。后将周天火候、大丹秘诀传于辽进士刘操即刘海蟾、唐进士吕岳即吕洞宾。

刘海蟾又名刘操，字昭远，北京宛平县人。为辽进士。后事燕主刘守光为丞相。喜爱黄老之学^②，遇正阳帝君度化，遂弃官而去隐于华山、终南山。后将大丹秘诀传于张伯端。

张伯端，字平叔，又紫阳真人。浙江天台人，自幼聪慧，少中进士。精通三教经典，及医卜、战阵、天文、地理无所不通。师事刘海蟾，并得刘海蟾传授周天火候、大丹秘

诀。为正一派创始人，南五祖的初祖，著有《悟真篇》流传于世。后将金丹秘诀传于石泰。

石泰，字得之，号杏林，江苏常州人。精于医理，常以医药救人，不受其谢，惟愿植一杏树，久遂成林，故人称石杏林。后遇张伯端授于金丹秘诀。为南五祖第二代。著有《还元篇》流传于世。石传薛道光。

薛道光，字太源，又名式，四川阆中人。初为僧，法号紫贤，又号毗陵禅师。后转为道士。喜金丹导养。宋徽宗崇宁五年遇石杏林传授金丹秘诀，为南五祖第三代。著有《还丹复命篇》、《丹髓歌》流传于世。薛传陈楠。

陈楠，字南木，号翠虚，惠州博罗县人。以盘栳箍桶为业。后得薛道光金丹秘诀。常捻土疗病，故人送外号陈泥丸。后归隐罗浮山。传说能驱狐鞭龙，显诸神异。为南五祖第四代，著有《翠虚篇》流传于世。陈传白玉蟾。

白玉蟾，南宋道士，又名葛长庚，字如晦，又字白叟，号海琼子。海南岛琼山人。12岁举童子科。谙九经，能诗赋，更长于书画。因任侠杀人，亡命于武夷，改装道士，浪游华南各地。尝自赞：千古蓬头跣足，一生服气餐霞；笑指武夷山下，白云深处吾家。嘉定（1208—1224）中应诏赴阙，命馆太乙宫。一日不知所在，卒于盱江。诏封“紫霄真人”。著有《海琼问道集》、《海琼白真人语录》、《海琼玉蟾先生文集》，为南五祖第五代。以上是道家正一派 又称紫阳派之南五祖。

吕岳，字洞宾，号纯阳子 又称孚佑帝君，自称回道人，唐末进士。京川人，一说是河中府永乐县人。传说咸通三年64岁进士及第。后游长安遇钟离权 经过“十试”，乃

授于“大道天遁剑法，龙虎金丹秘文”。百余岁而童颜，步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙。其理论以慈悲度世为成道路径，改丹铅黄白之术为内功，改剑术为断除贪嗔痴爱欲和烦恼的智慧，对北宋的道教发展影响甚大。全真道奉为北五祖之一。通称“吕祖”，又相传为八仙之一。传说其化身将大丹秘诀传授王重阳。

王重阳，金代道士，全真派创立者。原名中孚，字允卿，后应武举，改名德威，字世雄，入道后改名喆，字知明，号重阳子。咸阳人。出身豪门，应武举，中甲科。遇仙人吕洞宾，传以修炼秘诀，遂通仙术。于是弃妻离子，云游终南山一带。金世宗大定元年，在南时村穴居，名其穴为“活死人墓”。后往山东昆嵛山（在今山东牟平东南）。马钰、孙不二夫妇筑庵师事之，题其庵名曰：“全真”，凡从其学者都是全真道士。继在文登、宁海、莱州诸地传道。主张儒、释、道三教合一。提倡：全神炼炁、出家修真、不炼外丹，并制定道士出家的制度。著有《重阳全真集》、《重阳教化集》、《立教十五论》等书传于世。度弟子马钰即马丹阳；谭处端，号长真；刘处玄，号长生；邱处机，号长春；王处一，又名王玉阳；郝大通；孙不二（女），后世称北七真。七真又各立门派。

马丹阳（1123—1183），原名朴义，字宜甫，后更名钰，玄宝，号丹阳子。山东宁海（今山东牟平）人。弱冠能诗。擅针灸疗法，有马丹阳神针八法之称。金大定七年七月王重阳到宁海传道，马丹阳与妻孙不二师事之。王重阳见其夫妇求道心诚，遂将内丹秘诀传于二人。马丹阳立遇仙派，孙不二立清净派。马丹阳著有《神光璨》、《洞玄金玉集》。

孙不二著有《不二元君法语》流传于世。二人同为北七真之一。

刘处玄，字通妙，号长生，山东掖县人。少为屠户。大定九年从王重阳学道，后立随山派。著有《仙乐集》、《至真语录》、《道德经注》、《阴符演》、《黄庭述》等传流于世。

谭处端，原名玉，号伯玉，后改法名处端，号长真子。山东宁海人。传说身患瘫痪，针药无效，闻重阳自终南山来，扶杖往谒，将求治疗之法。重阳扃户不纳^⑤（即闭门不纳），乃坚守终夕。据传其门忽然自开，重阳大悦，以为是“仙缘”所契，乃召之同衾而眠，次日清晨下床旧疾遂愈。因乞侍左右，终身不退。重阳以仙术相授，后立南无派。为北七真之一。又传谭平常爱书“龟蛇”二字，习而不已，妙将人神。有飞腾变化之状，时人争相收藏，视为珍品。著有《云水集》传流于世。

王处一，号玉阳，又号华阳子，山东宁海人，师事王重阳，居昆嵛山烟霞洞修炼，为全真道崑山派创始人。金章宗召见，问其何以能前知？答曰：镜明能鉴物，此自己灵明之妙耳。著有《云光集》、《清真集》传流于世。为北七真之一。

郝大通，名璘，自称太古道入，号大通。又号广宁子。宁海人。明周易，善卜筮。后从王重阳学道，为全真华山派创立者。世称“广宁真人”。为北七真之一。著有《太古集》、《太易图》等流传于世。

注 释

①周天火候，大丹秘诀，是道家一整套养生功法的总称。周天是指大小周天，火候是练功过程中非常重要的法则。大丹秘诀是内丹不轻易传人的口诀。

②黄是指黄帝，老是指老子，后指道家学说为黄老之学或老庄之学。

③扃音与炯同，同于锁门不见。

三、道教龙门派本支历代简介

丘处机（1148—1227）字通密，号长春子，全真道北七真之一，龙门派创始人。山东登州栖霞县人。19岁在宁海昆嵛山出家，拜王重阳为师。金世宗大定14年入磻溪穴居，乞食度日，出入常携一簑衣，人称“簑衣先生”。随后赴陇州龙门山隐居修道，后来创立龙门派。元太祖14年遣使召之，翌年应召与弟子尹志平、宋德芳、赵抱元、李志常等18人同往西域雪山。太祖向其问治世之方，丘祖对以敬天爱民为本；问长生久视之道，则告以清心寡欲为要。太祖深契其言，赐号“神仙”，爵“大宗师”，掌管全国道教。常住北京白云观，坐化后遗体留白云观处顺堂。著有《摄生消息论》、《大丹直指》、《磻溪集》、《玄风庆会录》、《鸣道集》等传于世。后将“金丹秘诀”、“周天火候”、“道成衣钵”，传于弟子赵抱元。并立40字接续龙门后裔。即道德通玄静，真常守太清，一阳来复本，合教永圆明，至理宗诚信，崇高嗣法兴，世景荣惟懋，希夷衍自宁。

头代祖师赵抱元，又名虚静，号道坚。前曾随师云游，

后住白云观。丘祖亲派当家。白云观祖先堂留有大幅画像。后来赵将“性命双修全诀全法”、“道戒衣钵”传于张碧芝。

二代祖师张碧芝，道号德纯，在白云观当家，祖先堂有其大幅画像。后将“道戒衣钵”与“性命双修功法”传于陈冲夷。

三代祖师陈冲夷，道号通微，在白云观当家。祖先堂有其大幅画像。后将“道戒衣钵”与“性命双修功法”传于周大拙。陈冲夷在主持白云观期间还大修庙工。

四代祖师周大拙，道号玄朴，在白云观当家。白云观祖先堂有其大幅画像。周祖将“道戒衣钵”传于张静定当家，自己外出云游（据传说白云观各代当家都是明传道戒衣钵，暗传性命双修功法。对于周祖传张静定一事，实非庙外人所知，更不能妄言）。后入西蜀碧阳洞修炼。有张虎皮座者，当时之名医。一天来洞拜访谈道数日夜。周祖见其心诚遂收为弟子，赐号静虚。数年后周祖对张静虚说：“庙外我只度尔一人，子速下山度人接续龙门命脉。”从此龙门派性命双修功法开始传于庙外。后成庙外教外秘传。

五代祖师张静虚，奉师命下山度道，因常带虎皮为座，故世人皆称虎皮座张真人。张真人走遍数省，没遇见一个真心学道之人。明嘉靖帝，闻知张真人有长生之术，便遣使强请求道，张真人见其非是真心学道，便假称自己不知“道”是什么。竟至三请三不传，嘉靖帝羞恼成怒，将张真人问罪发配邳州。三年后至六安州庐江县马神庙，将性命双修全部功法传授给以卖水为生的寒儒李虚庵。张真人对李虚庵说：我这一生只传了汝一人，今后汝要继续传人接续龙门命脉。

六代祖师李虚庵，道号真明，安徽省六安州庐江县马神

庙人。自幼聪慧过人，父早亡，事母至孝。虽是儒门秀士，但无意功名，靠卖水为生。于万历己卯年遇师张静虚，授于“性命双修全部功法”。后至壬戌年，张师至李虚庵家，师助养道费银五两、六两，仍然不足养道。后至万历丁亥年，南昌县武阳里曹还阳，将李师请至家内，连同曹家二兄三友，皆得性命双修真功。各友助银六两，还是不够过大关之用。曹还阳与二友又助银三十两，如此方助道成。由此看来，采大药过大关，法、财、侣、地四者缺一不可。

七代祖师曹还阳，道号常然，南昌县武阳里人。生于富家，自幼好武，力大无穷。丁亥年，得李虚庵师“性命双修秘诀”。传说曹祖得诀后，三十余日，火珠奔驰自突三关。其见功之快，古来少见。当时南昌县令向其求道，曹祖知县令是贪官，拒而不传，彼怀恨在心，以莫须有的罪名将曹祖押狱。曹祖用撒手闭气法假死脱离狱难，同弟子伍冲虚、伍真阳兄弟二人离家出走，并嘱咐家人照样办理丧事。俟县令升迁离去，曹祖师徒三人复回故里。后将“性命双修全诀全法”传于伍氏兄弟。

八代祖师伍冲虚，道号守阳。伍真阳，道号守虚。二人是堂兄弟，江西省南昌县辟邪里人。兄弟二人从万历癸巳年师事曹祖，至壬子年方得“性命双修全部功法”。其间20年未闻曹祖一句道话，求师之难可想而知。伍氏二祖自幼好道，曾拜真伪师数十位，卖田舍、破家计、苦心苦行，最后始得曹祖真传。伍冲虚著《天仙正理》、《仙佛合宗》传于世。后在清乾隆年间，伍冲虚将道教龙门派“性命双修功法”，传于在皖水双莲寺落发出家的佛门弟子柳华阳。

九代祖师柳华阳，道号太长，洪都之乡人氏。幼而聪颖

好佛 常怀方外想。后虽翰林及第，却无意宦途。终于投皖水双莲寺落发出家。入庙后始知寺内无性命双修真诀。出于求道心切，忽发一念，每夕二鼓五体投地，虔心祷告早遇明师，逾半载事巧合，幸有龙门第八代祖师来双莲寺庙内传于性命双修真功，又遇壶云老师开通周身关窍。伍祖临行嘱曰：“佛家双修今已失传，子当续其命脉，三教一家万勿分门别户。”柳祖谨遵师命度了然、豁然、会然、李思白，号琼玉。后在嘉庆四年五月，在北京前门外：天桥西仁寿寺庙内度了空，号清净，授于“性命双修全诀”，为龙门第十代。柳祖著有《金仙证论》、《慧命经》流传于世。

十代祖师了然道号清禅，在乾隆年间得遇柳祖传于龙门派“性命双修秘诀”。后住瓜州金山寺修炼，是了空师祖的师兄。余师干峰老人当年在金山寺拜了然为师。柳祖著作中有《了然五问》。

十代祖师了空道号清净，北京人。自幼在北京天桥西“仁寿寺”出家。禅宗临济派。清嘉庆四年五月，柳华阳祖师来京住“仁寿寺”庙内将性命双修秘诀授于了空师祖，住月余离去。后来了空师祖见仁寿寺不是用大功之地，遂出庙云游，至金山寺挂单与了然师祖一同修炼。光绪二十一年三月十三日，余师赵避尘，由“淮安关”，水路至金山寺。入寺拜谒了然、了空二位禅师。余师见了然、了空二位禅师相貌出奇，尤其二人的眼睛，真是目光如电，炯炯射人，遂跪地求教。了然、了空见余师求道心诚，便收为庙外弟子，并赐道号一子，为龙门十一代。并在静室内秘授三昼夜，指点性根命蒂，诀破周身关窍。临别时了空禅师再三叮嘱余师：

“汝是俗家，一定要生儿育女留下后代再用大功。”余师归

里后隐于商界，至1920年，了空禅师来余师家中授“性命双修全诀全法”，并赐“天命”、“法卷”，同意余师自立千峰派开门授徒，接续命脉。

十一代千峰老人赵避尘，原名金鹏，道号一子，又号顺子，北京昌平阳坊镇人。自幼好武，更酷爱道学。为了追求修性了命真理，曾跑遍数省投师36位，而真知性命双修者仅五六位尔。其中有千峰山桃园观敲趺道人南无派刘名瑞、大连湾小平岛庙内彭茂昌、金山派京东玉田县谭来生、江苏淮安关板闸村小会经堂庙内方丈、寿至132岁的悟蟾禅师、金山派的张懋德、北京三官庙内的广四爷等。其中也有只知修性不知修命的，也有虽知性命双修而不知全部功法的。余师并不满足所得继续追求，最后终于在光绪二十一年三月十三日在瓜州金山寺得遇“了然”、“了空”二位禅师，传于龙门派“性命双修真功”。20年后，了空禅师亲自寻来传于全诀全法。余师在追求性命真理方面，受尽艰辛历尽曲折道路，尝尽求师之难的意味。有时感叹地对弟子说：“你们今天学功夫都省事了，我可替你们跑了腿了。”正因如此，余师集百家之长，融汇一身，成为一代对性命真理博学多识之士。

余师自1928年开门授教至1937年，徒众2000余人。由于我师收徒的原则是：不分贵贱，不劝不拽，来者不拒，去者不留，重道德品质，不重职位高低。所以虽说徒众2000，其中领天命法卷者不过40余人。余师在当时是法继龙门、派衍千峰、龙门派教外秘传的一代宗师。著有《性命法诀明指》、《性理学》流传于世。并为千峰派立40字（见11页）。

我原籍河北省清河县朱唐口人。自幼家贫，9岁丧母，随父兄苦度岁月，14岁来京做学徒工。18岁时（1933年秋），



由马洪太师兄引进，在北京宣武门内石驸马大街88号拜见赵老师。当时老师的徒孙五六十岁者为数不少，何况我还是个不满18岁的孩子？由于年龄太小很可能要收到妙字辈。（千峰二代）真是三生有幸，有师母在旁帮我说情，老师上下看了我一眼，说：“我和这小徒弟有缘”，遂收为弟子，并赐道号玄金子。由于自己勤奋好学，也颇得老师的喜爱。后来还时常让我上讲台为师兄们讲课，居然能博得老师兄们的称赞。还记得有一次是一天晚上，老师与师母被程砚秋请去看程演出，老师派人来叫我去看家。这天晚上，我把所学到的几步功夫编成一首长歌，开头两句：“千峰派，无别功，只是教人讲卫生……”。老师回来一看，非常高兴，连声说：好、好、好。立刻顺手拿起自己著的《性命法诀明指》一书，满面笑容地对我说：“这算我给你的奖励品吧。”这件事我终生难忘。受老师教诲五、六载，蒙赐“天命”、“法卷”，并授于“性命双修全诀全法”，又赐号普恩居士。我在老师跟前不但学到用金钱买不到的养生功法，也学到不少怎样做人的道理。自1937年拜别老师到现在半个世纪将要过去了，在这段既漫长而又短暂的旅途中，走了不少崎岖坎坷不平之路，经过不少的急流险滩，也饱尝了饥寒交迫、穷困潦倒、家破人亡之苦，而足能保全正气未坠旋涡，其主要因素是来自赵老师的教导。当下虽年逾古稀，依然身强体健。回忆往事扪心自问，可以说是：虽无功于世，也无罪于人。40年前在原籍曾替老师代传了一些人。其中最显著的是比我年长5岁的杨铭清，当了一辈子小学教员，现年77岁，耳不聋，眼不花，提笔能写蝇头小字。又如柳林村的杨纪舒，50多岁两眼昏花，到60岁双目复明，扔掉老花镜，亦能写蝇头


小字。其他人凡是得诀后坚持练功者，都有不同程度的收获。过去这种功法，是父不传子，现在我已打破这一常规，只要是热衷于养生之道者人人可传。今后我不但将这古老的功法笔之于纸，还要传授于人。大道无私，佛法无边，既不限于种族，更不限于国界，愿全世界人人健康长寿，达摩西来，鉴真东渡，都充分的体现了这一点。

第二章 功 理


一、养生功法的理论基础


养 功法的理论基础就一个“道”字。道是什么呢？老子道德经云：“吾不知其名，强名之曰‘道’。”又云：“无名天地之始；有名万物之母。”其大无所不包，其细无所不入，生天育地，至


高至大。道生一，即无极  ；一生二，即太极  。










太极生两仪，两仪分四象，四象分八卦，一卦变八卦，八八六十四卦 三百八十四爻，尽性命之理，寓养生之道。八卦又有先天、后天之分。先天八卦是伏羲所画，即乾一、兑二、离三、震四、巽五、坎六、艮七、坤八；其方位则是乾南、坤北、离东、坎西、巽西南、震东北、兑东南、艮西北。后天八卦是周文王所画，即是乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑；其方位是离南、坎北、震东、兑西、巽东南、艮东北、坤西南、乾西北。乾父为天为老阳，坤母为地为老阴，震属木为雷又为长男，巽为风为长女，坎为水为中男，离为火为中女，艮为山为少男，兑为泽为少女。道家所谓的抽坎填离，使后天返先天，就是抽出坎中的一阳，填到离中一阴里去。这样坎三爻  中爻一阳则变成坤三，离三得到坎中一阳则变成乾三。原来后天的离南坎北，就变成先天八卦的乾南坤北。这就是道家所谓

的抽坎填离 又谓坎离交媾，水火既济，使后天返还先天。

具体到人身而言，未有此身，先有此炁  ①。此炁既

无极 ，又谓先天真一之炁。俗说先天不足，是指禀受

父母之先天真一之炁不足。故道家不但把此  说成是先

天地之始万物之母，而且把人也看成是个小天地。把人看成由无到有，由生到死，道家的功法又怎样返老还童呢？它是以八八六十四卦、三百八十四爻阴阳消长的道理来进行论证的。当人在母腹中十月胎圆瓜熟蒂落，降生后体软如绵，其象属坤 。脐带一剪，先天炁断，后天气由口鼻而入；两眼分开，舌亦不接任督；性带气上移于心，命带气下入于肾，性命相距八寸四分（传统说法）；元神失位，识神掌权；自少而壮，壮而老，老而病，病而死，性命始终不能合一。人自出生起，每历三十二个月，便生六十四铢元炁。从一岁至两岁零八个月生一阳，长元炁六十四铢，在卦为地雷复 。至五岁零四个月生乎二阳，又长元炁六十四铢，在卦为地泽临 。至八岁又长元炁六十四铢，生三阳，在卦为地天泰 。至十岁零八个月，又长元炁六十四铢，生四阳，在卦为雷天大壮 。至十三岁零四个月  又长元炁六十四铢，生五阳，在卦为泽天夬 。至十六岁又长元炁六十四铢，生六阳，体变纯阳。在卦为乾为天 。（其中包括天地正气三百六十铢，加上父母祖炁  二十四铢）共计三百八十四铢一斤之数。月圆必缺，物极必返；否极泰

来，阳极阴生，这是大自然的规律。人到十六岁（这里完全是指男子；女子为十四岁）身俱六阳，在卦为乾为天姤 六爻皆阳。阳极阴生，月圆必缺，满而则溢，即是破身的年龄。当元身已破，元炁下泄，从十六岁起，每历九十六个月，耗元炁六十四铢生一阴。从十六岁至二十四岁，耗元炁六十四铢生一阴，六爻皆阳的乾为天卦☰，则变成一阴初现的天风姤☱。以此类推，从二十四岁至三十二岁又耗元炁六十四铢，又生一阴，二阴出现，天风姤☱，则变成天山遯☶。至四十岁又生一阴，三阴出现，天山遯☶又变成天地否☷。至四十八岁又生一阴，四阴出现，天地否☷则变成风地观☴。至五十六岁又生一阴，五阴出现，风地观变成山地剥☶。至六十四岁又生一阴，六爻皆阴，山地剥变成坤为地☷。至此三百八十四铢元炁耗尽。按原理说应该是炁尽人死，为什么人有七十未衰，又有未老先亡的呢？根据八卦阴阳的道理回答：即卦尽炁未尽，或炁尽卦未尽。其寿夭不同的因素很多，其主要因素，一方面是受之父母的先天遗传，另一方面在于个人的修持。当然天灾人祸例外。根据养生功法的理论是：趁着元炁未尽，一息尚存，应采用衣破布补，身破炁补，精亏精补，哪里丢了哪里找的办法。三百八十四铢元炁，是一点一点失的，再用养生功法一点一点找回来。虽然六十四岁年逾花甲，若能立志接着养生功法修持，从静养功修性入手，待静极而动一阳来复，炁发则收炁，精动则炼精，炁亏炁补，精亏精补，似胎儿刚落生一样，以有为法消阴长阳，用功百日长六十四铢元炁生一阳，坤为地☷变成地雷复☳，到此身体的健康状况，好象由原来的六十四岁又回五十六岁。以此类推，再坚持用功百日，又长六十四铢元炁，又生一阳，地雷复又

变成地泽临䷒，而身体健康状况又好象退到四十八岁。又用功百日又长六十四铢元炁又生一阳，由地泽临又变成地天泰䷊，而身体状况好象又回到当年四十岁那样。再继续用功百日又长六十四铢元炁又生一阳，地天泰则变成雷天大壮䷡，而身体状况好象退回到三十二岁那样。再继续坚持用功百日又长元炁六十四铢又生一阳，雷天大壮又变泽天夬䷪，此时的身体状况象是回到二十四岁左右。再继续用功百日（所谓百日是因有百日筑基这个名词而不是真的一百天）又长元炁六十四铢又生一阳，泽天夬又变成六爻皆阳的乾为天，此刻从身体状况来说，已经成为十六岁童真之体。这就是道家所谓的返老还童。当然这不是三年五载轻而易举之事。

古人将八八六十四卦、三百八十四爻，阴阳消长的变化与人从无到有、直至六十四岁紧密的联系在一起。八八六十四卦，在人是一至六十四岁。三百八十四爻的阴阳变化，成为人身上三百八十四铢元炁的消长过程^②。所以说，从无极生太极，太极又分两仪，两仪分四象，四象生八卦，八八六十四卦、三百八十四爻，尽性命之理，寓养生之道，这样就成了养生功法的理论基础。

注 释

①炁与气同，此炁是无火之炁，是先天炁，是心脏六脉跳动之炁，眼虽看不见，而手能摸得着，道家养生学说以后天返先天故统用此炁。“气”是米谷之气，口鼻呼吸之气，是后天之气。

②古代将二十四铢当为一两，十六两为一斤，故称三百八十四铢为一斤之数。在这里是指人的元炁，一点一点消耗或一点一点的积累。

二、人的生命的自然规律

人的生命的自然规律，是从无到有 由有到无。细致点说：人是由父精母卵结成胚胎，开始有了自己的生命。胎儿在母腹时，脐带连着胎盘，是借母体呼吸以为呼吸，且性命连在一起。十月期满，瓜熟蒂落，脱离母腹，降生到人间。当脐带剪断之后，性命分开，性归天边，命沉海底，自此开始就靠自己的口鼻吸进氧气，呼出二氧化碳，以及吸吮母乳与各种食物摄取营养来维护生命，以促进发育成长。一般说来，男到十六岁是月圆必缺，即破身的年龄（当然也会有早有晚）；女到十四岁而癸水至月信来。此后知识日开 肩负日重。由于从七、八岁至二十岁左右 正是童少年求学求知时期，也正是身体发育成长时期。随之而来的结婚成家、生儿育女以及摆脱不开的七情六欲^①、名枷利锁，加之觅谋生存的脑力和体力劳动，无不时时刻刻在消耗保卫人的生命的先天祖炁。尤其毫无节制的性欲，消耗戕害生命更为严重。试想，以有限的精炁 去对付无限的消耗，焉能不百病来侵未老先衰呢？从人的生命规律来说，从十六岁到二十四岁，正是人们德、智、体全面发育和成长时期。犹如一张白纸 正描绘自己未来的画图，憧憬着各种幻想。此时正是生机旺盛 血气方刚，全身内外充满活力。从二十四到三十二岁，是身体最旺盛的八年，也是风华正茂，学有成就 建功立业的黄金时代，故有三十而立之称^②。此时期所吃的五谷食物和摄取的营养收入与消耗支出 大致平衡。从三十二岁至四十岁，是人生过程中最旺盛最成熟的八年。人到这个年龄社会经验比

较丰富，对立身处世、是非曲直有了一定的见解，故有四十而不惑之说。从身体状况来说，每日从食物中摄取的营养与消耗支出，虽发生入不抵出的“赤字”，但差距不大，故人的感觉也不太明显。从四十岁至四十八岁，是“赤字”扩大、差距拉长的八年。俗话说，人过四十天过午，这二年不如那二年，由于人在每天吃的食物当中所摄取的营养与消耗支出的矛盾越来越明显，因而干一天工作就累得头晕目胀，腰酸腿疼。最明显的是视力减退，四十七八，两眼已花。尤其是妇女，已面临天癸尽、月信止、生机断的绝经时期。上述的感觉更为明显。从四十八至五十六岁，是赤字扩大差距越来越长。这一时期首先感到的是耳聋、眼花、记忆力减退，强记者变为善忘。随之而来的是齿落发脱，百病来侵，老将至矣。从五十六至六十四岁，已是视茫茫，而发苍苍，背驼腰弯，手脚迟钝，老态龙钟矣。油干灯灭，气尽人亡，这就是人的生命由生到死的自然规律。“人活七十古来稀”，这是前人对人们寿命的总结。现代由于生活普遍提高，医药卫生飞跃发展，人的寿命也大幅度的延长。所以今天有七十不稀奇，六十小弟弟之说。据科学研究，人都应寿至一百多岁，而为什么大多数人都享受不到应享的天年呢？根据我个人认识，一方面是人们摆脱不掉七情六欲、名枷利锁，故九气十损^③。另一方面是客观存在的外因，即大工业生产，给人们带来水、空气的污染、震耳欲聋的噪声，以及各种流行性的病菌传播，都直接影响人的寿命的延长。况且养生延寿的功法，虽然近几年来发展得很快，但还没普遍的被人们掌握和运用，因而也就很难享受应享受的天年。

当前，养生之道在全国范围内蓬勃兴起，势必将与科学

融为一体，为人类健康长寿产生新的飞跃。不久的将来人们的寿命必将出现大的奇迹。

以上所说的是人的生命的自然规律，也是人由生到死的自然法规。生生死死，死死生生，从无到有为之造，由有到无为之化，这就是天地造化之本能。寒来暑往，周而复始，春生秋杀，年复一年，是大自然的规律。

道家养生功法，是背着生命自然规律而行的逆行法。它能使弱者转强，老者返少，运行日月④，斡旋乾坤⑤，夺天地造化之机，进而达到颠倒阴阳变坤乾⑥，我命由我不由天的效果。

注 释

①七情是喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲。六欲即眼欲观色、耳欲听声、鼻欲闻香、舌欲说话、心欲思事、身欲舒服快乐。

②儒家的传统说法：人在二十多岁是血气方刚戒之在斗，是指打架斗殴，不是指正义的战争。

③九气十损请参看后边详说。

④这里说的运行日月是指小周天炼精化炁时必须运行自己的日月，即双目。

⑤乾为首，坤为腹，在炼精化炁时充分体现，自己能够斡旋自身的乾坤。

⑥三坎本来属阳，阳中有阴。离三本来属阴，阴中有阳。若将坎三中的一阳抽出，坎三随变成三坤；坎中一阳填到离三中阴里去，离三随变成乾三。这就是阴阳颠倒，坎离变坤乾。这是指小周天坎离交媾。

三、论龙门派的性命双修

性命双修的功夫，是余师千峰老人继承邱祖龙门派代代相传的性命双修养生功法。在谈性命如何双修之前，应首先弄清什么是性命。又怎样去双修。用现代的话来说：性命即是生命，人有之则生，无之则死。若用道家散在丹经道书上的传统说法，其名目繁多，如乾坤、坎离、铅汞、龙虎、戊己、刀圭、心肾、阴阳、金乌玉兔、婴儿姹女，任其千名万喻，无非是神炁、阴阳而已。故吕祖诗云：玄篇种种说阴阳，二字名为万法王；一粒粟中藏世界，半边锅里煮山江；青龙驾火游莲室，白虎兴波出洞房；此个功夫真是巧，得来平步上天堂。

若将性命分而言之，性有性根，命有命蒂；性在天边，命在海底。性者心也，发于二目；命者肾也，发于淫根。性为心，心为离，离为火，在卦外阳而内阴☲，故离中之炁为火龙，其性宜飞。道家称离中之炁发为龙，从火里出。命为肾，肾为坎，坎为水，在卦外阴而内阳☵，故坎中之炁为水虎，其性宜坠。道家称坎中之精动为虎，自水中生。这里所说的性为心的心，不是指的心脏，而是指灵心，又叫元神、灵魂、活动着的思想，是锁不住的心猿。它上闹天宫、下闹龙宫、本性好动、瞬息万变，欲远忽在天边，欲近忽在眉睫，出入无时，莫知其乡，思维一动何止十万八千里？只有将这上窜下跳难以驯服的灵猿擒来压在五行山下①，整个乾坤才能安定下来。这个灵猿即性命双修的真性。儒家称之为“天命之为性”，“穷理尽性”之性。释家称“见性成佛”之性，“明心见性”之性。道家则为父母未生前先天之性，修真养

性之性。虽然名目不同，但都是指的这一个人性。性神居于大脑，是人身上最高统帅。故有“人之灵在脑，其机在目”之说。解剖学认为大脑主神经，小脑主运动（大脑受伤、神智不清或昏迷不醒。小脑受伤，动转不灵或四肢软瘫）。静养功的收心求静，最主要就是修的这个性。只有将这个性修得圆陀陀、光灼灼、明如秋月，才算炼性性圆，完成性命双修的一半功夫。这就是道家龙门派先从修性入手的渐法。修性又谓炼己。

命者，肾也，发于淫根。命即是精，在这里指的是元精。柳华阳祖师说过：“人有精则生，无精则死，此自然之理也。”人身有精才能生炁，有炁才能养神，精旺炁足则神活，可以应万事。精竭炁枯则神灭，万事皆空。性无命不存，命无性不立，二者相互依存，是统一体的两个方面。故古人称“精炁神”为人之三宝，一时不可缺少，也是人须臾不可离的东西。以前这些养生保命须臾不可离的东西，不但没有被人们珍惜与重视，反而被人们随便抛弃。所以说，心动神驰性宜于飞，情动炁发精以随之泄，命宜于坠。若再恣情纵欲，不知所养，上耗其性，下耗其命，以有限的精力收入，去对付无限的消耗支出，焉能不未老先衰呢？《黄帝内经·上古天真论》中有这样一段话：“上古之人，其知道者，法于阴阳②，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳。故能形与神俱，而终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房③，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满④，不时御神⑤，务快其心，逆于生乐，起居无常，故半百而衰也。”以上这段话，时至今天依然是我们养生的座右铭。从古至今，凡是善养生者，无不以留阳锁命⑥、固精养

炁为基础。

何为性命双修呢？古人云：“只修性，不修命，此是修行第一病。”儒家则“穷理尽性以至于命”。道家则谓“尽性了命”。张三丰祖师参禅歌曰：初打坐，学参禅⑦，这个消息在玄关，秘秘绵绵调呼吸，一阴一阳鼎内煎。性要悟，命要传，休将火候当等闲⑧……。歌中也强调性要自悟，命要师传。那么到底性命怎样双修呢？我的回答是：初步打坐，含眼光眼不外视、凝耳韵耳不外听、调鼻息息息归根、回光返照、心不外驰，神不离舍、至虚极、守静笃，这即是修性。当静极而动一阳来复⑨，也就是没有丝毫杂念的情况下，外阳勃然兴起。这是静养功得来的可喜成果。如果不用法收回，任其自生自灭，将静功得来的养生至宝付于东流。这就是只知修性不知修命。其结果，真性则成为无源之水，无本之木的海市蜃楼。性命双修是先从修性入手，当静极而动一阳炁发时即用收炁法收之。倘龙从火里出，即用降龙法降之。待二候到来虎自水中生，就要用下手炼精化炁伏虎法，将欲夺关而出的有形之精化成无形的元炁。神动则用收神法收之。将这沿着自然规律顺去的精炁神三宝用强制的有为法，统统收回，合三为一，使精炁神三宝三家相见，性命合二为一，这就是道家龙门派性命双修的筑基炼己。百尺竿头再进一步，在完成筑基炼己的基础上，继续前进，待阳光三现，用六根震动，上龙捧圣，采大药过大关，大周天炼炁化神，养道胎出阳神以至道成，如此才算完成性命双修的全功。以上所说是我对性命双修的一点浅薄的概论，其具体用法可参看后边的各步功法。

性无命不存，命无性不立，阴阳不调和，万物不生育。

水无源则竭，鱼无水自毙，性命必双修，单一空劳力。性靠自己悟，命要师传递，会得坎离配，再求神交炁，性命归一体，得一万事毕⑩。

注 释

①“五行”，是指金、木、水、火、土，在人身是指心、肝、脾肺、肾。五行山下是炁穴。古人云：昔日遇师亲口诀，只教凝神入炁穴（脐下一寸三）。

②法于阴阳，是以阴阳颠倒，阴阳调和交配之法。

③和于术数，也就是和于周天度数，包括子进阳火四九三十六，午退阴符四六二十四的术数。

④不知持满，是不待满而便泄出。应该持满而化炁，达到精满不思淫，炁满不思食，神满不思睡。如此方为知持满。

⑤无时无刻的不在指使自己的识神在外驰骋放荡不羁，消耗其灵威，直至灭亡。

⑥古云：“留得阳精，决定长生。”长生是对短寿而言，不是长生不死。身有一分阳而不能死，有一分阴在而不为真人。故吕祖为纯阳真人。

⑦参禅，参谒，参拜，参求。禅是定静的意思。在这里可以理解，参求禅定念止，即初禅念住。

⑧火候的解释见后边火候十八般。

⑨一阳来复，在卦为地雷复，在二十四节气为冬至，在道家炼功为活子时。

⑩古云天得一以晴，地得一以宁，人得一以圣。

四、养生功法的特点

道教龙门派的性命双修养生功法，有其独特之处。其主

要特点如下：

1.是与人的生理自然规律背道而驰的逆行法。人的生理自然规律，是由小到大，由大到壮，由壮到老，由老到死。可养生功法偏要逆天而行，倒转乾坤，要用功法由老返壮。这是逆着自然规律，走返老还童的道路。这种逆行法在用功时是非常明显的。比如，眼睛是往外看的，练功时要求二目垂帘返观内视；耳是听于外的，练功时则凝耳韵敛神内听；鼻是嗅外界五味的，又是呼吸器官，练功时要调息理气，行深呼吸或逆呼吸，以至胎息，至最高境界达到停止呼吸（释家称二禅息住）；口舌除了用于吃饭，还用来说话的，练功时要闭口藏舌，舌顶上腭，有话藏在腹里；心（指思维活动的灵心）是往外想的，（常说心似猿猴，一个跟斗十万八千里，不论天涯海角心想立到。欲远忽在天边，欲近忽在眉睫，上窜下跳，总无闲时）。练功时首先必须把它擒来，拴在双林树下^①，方算收心求静。即要求心定念止，神不外驰，把放出去的心收回来。这正是孟子所说的“人有鸡犬放而知求，有放其心而不知求”。意思是说，人们早晨把鸡狗放出去，到晚上还知道找回来。可是人的心总是在外边乱跑，可就是不知道收回来。又如，人的精、炁是宜于外泄的。正如孔子说：“吾未见好德如好色者也。”孟子也说，食色性也。这就是说，食与色是人的天性。释家和道家（这里是指入庙出家的和尚、道士）都是畏色如虎。故释家有断“三淫”之说，即淫身、淫心、淫根。他们认为淫身好断（即入庙出家不近女人），淫心难断（有用参禅打坐清心寡欲，扫三心，飞四相，五蕴皆空以断淫心）。当情动炁发、外阳勃举之时，必将牵连身心。食与色是人的本性，也是所有的有

生命物的本性。不论是胎、卵、湿、化 还是草木花卉都离不开雌雄交合、阴阳交配 何况具万物之灵的人呢？确切地说：没有阴阳交配就没有人类，没有万物，也就没有世界。我们不赞成男不婚、女不嫁的绝户门。我们所提倡的养生之道，是既要生儿育女，又不脱离家庭的养生之道。不过要想老而不衰 并能享受百年之乐，就必须做到食欲有节，起居有常，对性欲生活，更要有时有节，尤其重要的是要学会一套养生功法：心动收心，炁发收炁，精动收精，神飞收神 把顺自然规律而去的東西，用逆行功法统统收回来 为我所用。用现代话来说：这叫扭亏增盈，变害为利，转弱为强。人们都是顺从自然规律任水东流去。而道家的养生功法，偏要逆着自然规律迫使顺去的東西逆着回来。这一点即是异于常人之处。正因为如此，最后的效果也异于常人。所以我说，逆行法，是养生功法的主要特点。

2. 勤俭治身法 这是养生功法的第二个特点。勤是练功要勤^②，凡是学一门知识，都不是一蹴而成的。都需要勤奋好学，持之以恒，百折不挠的精神方能达到自己所追求的目标。故有业精于勤的格言。勤是事业成功之母。俭是节俭少用的意思。把俭字用在性命双修养生功法上 即是眼从俭少往外看，耳从俭少听外事 鼻从俭呼吸深、长、细、匀，舌从俭少开口说话，心从俭少思虑，心静念止，精炁从俭少用于外而多用于内。这合乎增产不忘节约、开源必须节流的原则。勤能多入，俭可少出，缺能补圆 亏可补足 以德润身，方是真富^③。勤俭是我们炎黄子孙传统的美德。以此治国则国强，以此持家则家富，以此修身则身不衰。若用于养生功来说：是攒炁法。钱多家可富，炁足身必强。故耳勤俭治

身也算性命双修养生功法的一个特点。

3.同于医学又异于医学。中医学历史悠久。也可以说它是我国独有的一颗明珠。这颗明珠在几千年的历史长河中，为人类救死扶伤，解除病痛之苦，其功绩可以说与日月同辉。从造福于人类方面说：它要高于释、道两家不知多少倍。从黄帝内经上可以看出道、医源于一理，都是本着阴阳五行④、生克制化、调理阴阳，以达到祛病养生的目的。而道从远古到当代一直被掌握在少数人手里。其应用于人上也不如医学那样广泛。《内经·上古天真论》云：“上古之人其知道者”……（这里从简后边详谈）从这句话里可以看出上古之人也不是人人都懂得道。这里的“道”，是指养生之道的“道”，也是老子指的无名天地之始，有名万物之母的“道”，又是儒家须臾不可离的“道”。古来医、道一家，知医者必知“道”，知“道”者也必知医。随着时间的推移，日久年深，二者逐渐分开。医是以外药草药医人，道是以养生功法，内药医人。医是治已病，道是既治已病，又治未病，即现在提倡的以预防为主。后人虽有医道皆通者，但为数不多。所以说，养生功法同于医学又异于医学。

4.同于太极拳又异于太极拳。太极拳与道家养生功法同出一源根本不能分开。由无极而生太极，太极生两仪，两仪分四象，四象分八卦，一卦变八卦，八八六十四卦三百八十四爻，不但与道家养生功法联系在一起，而与太极拳、八卦掌、形意诸拳以及各家拳术，无不密切关连。从历史来看，很多武术名家，又是得道高人。如武当张三丰、少林达摩老祖，近代余师千峰老人，师叔自然门杜心五等，他们都是道功与武功融化为一体的先例。

太极本身是负阴而抱阳。太极拳的一招一势，一举手一投足都离不开阴阳虚实，刚柔相济，动静相随。虚中有实，实中有虚，阴中有阳、阳中有阴。在练功时要求精神集中，全身放松，舌顶上腭，含胸拔背，沉肩坠肘，虚领顶劲，气沉丹田，以意行气，敛神入骨，虚心实腹，是在动中求静，以达到舒筋活络，调节脏腑，百脉流畅，养神补脑而健康长寿。这与道家静养功的要求以及所起的作用完全一致。所不同的是，太极拳本身是击技，以动求静，是练形为主，从表向里发展。道功则是以静待动，是练神为主，从内向外发展。两者同样要达到形神俱妙的效果。但是太极拳的特点，既能强身，又能防身，还能御敌。而道功只能养身，而不能防身，更不能御敌。不过道家养生功夫一入手就是筑基炼己，修性保命。从收心入静，静极而动，炁动收炁，精动炼精，以此增强人的体质，改变人的气质以及精神面貌，这是人的生命的根本。而太极拳本身是击技，它的一招一势，都有一定的要求，没有十年八年坚持不懈的苦功夫，很难达到妙处。故有十年太极不出门之说。而道家的养生功法极其简便，不分老弱病残，都能适用。它既没有复杂势子，更没有任何条件的要求。其法简单易行，但易中更有最难处。只是一个收心求静的静字足可以一生用之不尽。如果道功与武功兼而用之，不但两者并行不悖，而且更易于臻至上乘。

5.破千古不传之秘《养生延寿法》，将历来三口不说，六耳不传之秘，合盘托出。例如，收心求静、收炁降龙，收精伏虎，小大周天，其具体用法详谈无遗。这些功法的名词，在丹经道书上屡见不鲜。但一接触到具体用法上则只字不提。实际一些具体用法才真正是道家养生法的精髓。而一

些隐晦莫测的名词，即使背诵得烂熟又有何用呢？我写的《养生延寿法》这本小册子，将前人不肯泄漏的秘机公诸于世，使后之学者一目了然，这可以算是这本书的特点吧。

6. 简便易行。养生功法，随时随地都可以用功。没有任何条件的要求。只要在不误自己本职工作的情况下，不论行、立、坐、卧，二十四小时之内都可以练功。只要能做到事来则应、事去则静，常寂静，常觉照，务使自己这点“真灵”^⑤，神清炁凝勿使神昏。所以养生功法可以称为简便易行法。

注 释

①双林树下，即两眉中间之下，二目中间。余师千峰老人曰：“涵养本源在方寸，双林树下觅本宗，垂帘明心守祖窍，手脚和合扣连环。”只有把心猿拴在双林树下，自己的灵心才能定静下来。

②勤能弥补拙笨，俗称笨鸟先飞早入林。节俭少用可以养成廉洁奉公的性格。相反收入少而支出多，入不抵出这样既不明智也容易走邪路。

③富润屋，德润身（见曾子作的大学）有了钱可以 把住的屋子润色粉刷一下。善养生者，总是经常以德来润色自己的身体。这里的德正是曾子所说大学之道在明明德的德，即儒家养生心法之学。正是钱多家可富，炁足体自强。

④心属火、肾属水、肝属木、肺属金、脾属土。土生金、金生水、水生木、木生火、火生土，这是五行相生。医家治病，道家养生，都本着五行相生用药和练功，祛病强身。

⑤真灵即灵魂，本性，要时刻做到，头脑清醒虚灵不昧。

五、浅谈精、炁、神三宝

天有三宝：日、月、星。地有三宝：水、火、风。人有三宝：神、炁、精。这早已成了人尽皆知的口头谚语。当然在科学发达的今天，这种说法未免有些不够全面。不过精、炁、神作为人身之三宝还是不容否认的。为了弄清精、炁、神为什么称人身之三宝，三宝之间的相互关系，及其对人生命的作用，善养生者又怎样利用锻炼三宝以达到推迟衰老、延长寿命的目的，余依据养生功法的传统说法，以自己管窥之见，对精、炁、神三宝谈一谈几点浮浅认识。

1.为什么说精、炁、神是人身之三宝，三者之间又是什么关系？

首先谈一谈“精”。精在人身内是维护人的生命的高级物质，即精液。精有阴精、阳精、元精之分。人吃了食物入胃后，经消化、吸收营养先化成胃津。胃津入心左下耳房（心分四房左上下耳房、右上下耳房）化成红血，血入任脉化成阴精，阴精入睾丸宫化成阳精，阳精内有精虫。当精撞阳关奔放欲出之际，顺出阳关是生人之道；逆回是炼精化炁之时，但必经师传。人之五脏都各有其精，故有五脏之精华皆聚于二目之说^①。

所谓炁，有后天气（米谷之气）、先天炁（无火之炁）、元炁（先天祖炁）之分。先天炁受之父母。故中医把它的本质虚弱说成是先天不足，把不知调养身体，说成是后天失调。后天气是口鼻吸呼之气。元炁，又谓先天祖炁。由于祖炁藏于大脑中心——元神室^②，道家称脑炁胞。解剖学命名前水

房、后水房。由于人的一身无不听从大脑指挥，此炁又受之父母，故名先天祖炁。此炁虽然看不见，但能摸得着。这即是寸、关、尺三步脉搏跳动之炁。中医以三指诊切寸、关、尺三步脉的浮、沉、迟，并判断内里的病变。如果内部肾水上升，心火下降，阴阳和合，人就健康无病。倘阳盛阴衰或阴盛阳衰，偏阴偏阳都为之病。人的生命是靠先天祖炁而定兴衰的。先天祖炁充沛，人身体就强壮，先天炁微，人就多病，先天炁枯，人就死亡。人断炁就是断的先天祖炁。俗话说，三寸炁在千般用，一旦无常万事休。先天炁还必须凭后天气培养，先天炁后天气相互依存不能偏废。

神，有元神、识神之分。元神无知无识，浑浑噩噩，又谓之性神。当婴儿落地时仍是元神执事。随着时间的推移、岁月的增长，识神逐渐成长，元神逐渐退位。待知识日开，识神掌权之日，即是元神完全退位之时。所谓识神，即思维之神，它伴随人的一生的思想活动。根据道家养生功法的说法，静则为元神，动则为识神。心定念止是元神，心动念驰为识神。元神、识神只有念动念止之分。精、炁、神虽然名分为三，实则一体。三者相辅相成，互相为用。精为生炁之源，炁为养神之所。精炁深似渊水，神似水中鱼。精旺炁足，神鱼活跃，可以应万事。精竭炁枯，神鱼无所依存而死亡，则万事归空。所以说，精、炁、神三者是不可分割的统一整体。

精、炁、神是人的生命的根本。故柳华阳祖师说：“精为炁之母，神为炁之子”，“人身有精则生，无精则死”。人身上内而五脏，外而发肤，四肢百骸，五官九窍，以及活动着的思维，无不依赖精、炁、神来履行各自的职能，以达

到新陈代谢而卫护躯体生存。虽然人们都知道精、炁、神是须臾不可离的东西，也知道有之则生，无之则死，但真正知道珍惜者仍是少数。知珍惜而又知如何锻炼者，则更少。明知是宝，无法能保，任水自流，一了全了。况且人还有摆脱不开的七情、六欲、五贼，时时刻刻腐蚀和消耗精、炁、神。何况作为神炁之本的精，又是那样难产而易消。以有限的收入，去对付无限的支出，这可以说是催人早衰的主要原因。驻颜^③无术，止流无方，真是无可奈何花落去。

我们不提倡，也根本做不到除五贼、断六欲、绝七情。我们不是为僧为道的绝欲者，但求能够珍惜三宝，做到饮食有节，起居有常，既能有收入，又要有开支，用之得当罢了。治身如同治家，要重视勤俭节约，勤能多入，俭可少出，这也算富家强身之道吧。

2. 怎样锻炼精、炁、神？

道教龙门派性命双修全部功法，都离不开精、炁、神的锻炼。其全部功法，不外乎四手，即下手炼精化炁、转手炼炁化神、了手炼神还虚、撒手炼虚化无（合道）。道家养生法，是以身、心、意为主，以精、炁、神为用，摄三归一而道成。故心印妙经开始第一句：“上药三品，神与炁精。”只此一句就道破了丹道之秘，也直接了当的指出精、炁、神三宝，是上乘药品的基本原素。当然下边具体用法：人各有精、精合其神，神合其炁，炁合体真，不得其真，皆是强名等。

有人问，道家所说的精、炁、神与武术所说的精、气、神有无区别？我的回答是：儒、释、道、医、武源出一家，对精、炁、神也别无二致。稍有不同的是道家专讲锻炼精、炁、神。如

下手炼精化炁，精与炁交，炁与神交，炁与炁交，神与神交等等。武术家所讲的精、气、神的奥妙之处，由于自己对武术是门外汉，不敢信口侈谈。但是对于武、道皆通者，从古至今代不乏人。古有释家西来的达摩老祖，既得释家禅功之秘，又是少林在中国的创始人。道有武当张三丰，既是武当太极拳创始者，又是得道的高人。他们把武功与道功融为一体而达到高深境界。

精炁神三宝，人身不可少。精为生炁源，炁是养神堡。三者似鼎足，缺一势必倒。精炁一旦尽，生命随之了。趁有一息存，修持贵在早。会得炼精法，保君推迟老。

华阳祖师曰：“仙道炼元精为丹④（凡炼丹下手之仙机，即肾中之元精。精满则炁发生，复炼此发生之炁，收回补其真炁，补到炁足，生机不动是谓丹也）。则人之根窍不漏，无漏精之路便成人仙矣。”以上所说，是从炼精化炁炼炁补炁，进而达到精尽化炁，马阴藏相，阳关自闭而丹成。再进行大周天采大药服食过关，炼炁化神，炼神还虚的高深境界。

注 释

①据医道两家说法：人的两眼内通五脏，白眼珠通肺，黑眼珠通肝，瞳仁通肾，大眼角通心，小眼角通脾（一说上下眼皮通脾）。

②道家把大脑中心说成是元神所居之处。故有元神室之称。

③住颜，是把自己的面貌，永久葆持青春。

④内丹家所谓的丹，实际是精、炁、神三宝的结晶品。

六、先天祖炁与人的生命

人的生命凭什么活着，又为什么而死呢？从道家传统角度来说，只是一个字“炁”。然而这个“炁”不是口鼻呼吸之气，不是米谷之气，而是使心脏跳动之炁，是用眼看不见，用手在寸、关、尺能摸得着之炁。因为它来源于父母，故称之为先天祖炁。中医称中炁或元炁。人身上此炁足而强壮，此炁微而衰弱；有此炁则生，无此炁则死。人所谓的断炁就是断的此炁。

先天祖炁从何而来呢？以先天而论其根源来自父母。以后天而论其根源来自饮食。简而言之，人吃了食物，吸收营养，化而成津。津化而为精，精化而为炁。这里由后天生理功能自然而来的先天祖炁。道家深知此炁乃养生之宝，以有为之法通过用功，静中求动①，逢动即收，积炁养身，日积月累，从而达到精满不思淫②，炁满不思食③，神满不思睡④。先天炁足，而益寿延年。

注释

①静中求动，是从静极而来的先天祖炁在动。逢动即收，是强身健体的手段。

②精满不淫，依照性命双修养生功法，循序渐进，日积月累，当精满、精尽化炁，外阳缩回，根本不思淫矣。

③炁满不思食，到大周天炼炁化神时，不辟谷而谷自辟，已不思食矣。

④当炼炁化神、神自灵明时，不分昼夜，常寂常照，已不思睡矣。

七、养生功法的功能

如果说养生功法百病皆治，那是过分夸大其作用。但经验证明，炼好养生功法只有百益而无一害。其具体功能有以下几个方面：

1.补脑养神。静养功的入静，首先受益的是大脑中枢神经。当心定念止入静后，大脑中枢神经系统得到充分的抑制和休息，这样既能消除疲劳又能得到补养，从而加强和壮大了中枢机构的指挥功能，起到补脑养神的作用。

2.固精养炁。养生不固精，结果一场空。只知守死精，不会精化炁，止水易生腐，此为养生忌。养生功法中的固精，是为了精足而下手炼精化炁，炁足而炼炁化神，神足而炼神还虚。即使达不到高深程度，也能自然的精化炁，炁养神。精旺炁足则神灵。只有具备充沛的精力，才能产生超人的聪明才智，也只有具备吃大苦耐大劳的健壮躯体，才是摧不倒、拖不垮的铁汉。固精养炁正是为筑基炼己奠定基础。

3.调息理炁，扩大肺活量。中医学有“肺为百脉之总，位居诸脏之上”之说。肺的一吸一呼，是机体自然的吐故纳新^①。呼出二氧化碳，吸进新鲜氧气，促使血液循环和新陈代谢，是机体本身内部的自然规律。养生功的调理呼吸（调息），要求深、细、长、匀。这样自然就会加强和壮大机体内部运动的力量。

4.调节五脏。养生功的本身是使五行相生、阴阳调和、心火下降、肾水上升、口内生津；津液多则食欲强，食欲强则肾水足，肾水足则七宝（即涕、唾、津、精、气、血、

液)全。七宝全则五脏和，五脏和则内病除。故养生功对医治心脏病、脾胃病、肺病、肝炎、肾亏肾寒，以及各种慢性病都有独到之处。

5.神清目明。五脏之精华聚于二目(白眼珠属肺，黑眼珠属肝，瞳仁属肾，大眼角属心，小眼角属脾)。二目是心灵的窗户。古称二目为日月，又为金公木母、金乌玉兔，又称人之灵在脑，其机在目。二目的名目繁多，不可枚举。在道家性命双修功法整个过程中，人的二目肩负着最艰巨、最复杂而又最重要的任务。如含眼光、返观内照、回光返照、久视、运行日月、大小周天、运河车、转法轮以神驭气等，都必须借它的神威来达到预想的效果。功纯者不仅耳不聋、眼不花，并且一直到老目光炯炯，神清目明。

6.舒筋活血，通经活络。养生功法中的开通奇经八脉、干沐浴等功②，不但能使百脉流通，筋舒络活，而且能保持皮肤润泽有光，防止脉管发炎等病。

7.久炼养生功法，对于神经衰弱、长夜失眠、梦遗滑精、阳萎肾虚、身体虚弱等症有其独特的疗效。经验证明，对控制癌细胞的发展、防癌治癌也有其神效。

8.久炼养生功法不但能改变身体素质，也能改变人的精神素质，还能开阔人的视野、人的思想境界，培养人的道德情操，增长人的智慧才能，化愚为贤。

9.养生功法持之以恒，能达到和会运用四步下手炼精化炁，收到推迟衰老、延长寿命的效果。再进一步深造，倘真的达到十三步，就会出现奇迹：白发变黑、齿落重生、马阴藏相、返老还童，并能出现特异现象。

注释

①吐故纳新，是吐出二氧化碳，吸进新鲜氧气，是肺呼吸的本能，是自然而然的。道家的导引吐纳，是一种强制办法，也起吐故纳新作用。

②干沐浴，即浑身干搓。

八、养生功法的类别

这里所说的养生功法的类别，是专指千峰派继承道教龙门派所传的性命双修养生功法的类别，即顿法、渐法、男擒白虎、女斩赤龙，不包括其他门派的气功。因为人有男、女、老、幼之分，有生理与身体强弱之不同，在使用功法上当然也必须有所区别。比如，童真之体，完整无缺，就没必要再补。

因此，对于童子功仅有其名而已。成年人是指从十六岁至六十四岁。属于这个范畴的人，尽管因身体强弱的差距很大，而采取的功法只有一个，即“渐法”①，又称补法。成年人的身体因强弱之不同，只好亏损多者多补，亏损少者少补，以破而补、圜缺而补圆为目的。当筑基炼己完成后，渐法的任务也告完成。接着由“渐法”转入“顿法”②。

假如有人问什么是渐法，什么是顿法呢？渐者是渐渐的，一点一点的，逐渐的填补，故为渐法。所谓顿法，以顿字的意义来说，顿，有顿然而悟，有顿开茅塞，禅宗有顿悟（应解释立刻或当时。在这里不能解为停顿），顿觉，是忽然明白的意思。道家所谓的顿法，是捷径，比渐法进度要快。但倘炼己不纯，筑基不牢，很容易得而复失。事物发展

的规律往往是其进急者其退速，练功亦然。当然事物的成败有其各种原因，也不是绝对的。道家正一派的创始人张伯端主张顿法，称南派。道家全真派创始人王重阳主张渐法，称北派。故有北渐，南顿之称。

老年人指六七十岁的老年人。人到老年身体内外的机件磨损殆尽，其新陈代谢的功能失灵，生机断，精已竭，炁将枯，西归有日。只要一息尚存，就有一线希望。此时修持要用武当张三丰祖师所说的“敲竹斗龟”的法子^③，将睡龟唤醒，使其焕发青春，恢复生机，方可再用渐法补而救之。

人的身体是灵魂所住的房屋。倘年久失修，透风漏雨，必经一番修葺方能居住。养生功法的渐法，正象修补房屋似的修补身体。房屋只有经常修补才能久居无患。身体只有经常修补才能健康长寿。一个人只有具备一个健康的身体，才能建功立业，以应万事。否则纵有经天纬地之才，拖着个千孔百疮、自顾不暇的病躯，焉能谈到造福于人民呢？可以说修好身体是干好一切工作的本钱。

以上我介绍的养生功法的类别，只有顿法、渐法、男擒白虎、女斩赤龙四种。

注 释

①渐法，是渐渐的前进，渐渐的一点一点弥补，属于小周天炼精化炁，百日筑基阶段。

②顿法，是在小周天炼精化炁而达到精尽化炁筑基基成时，必然的要顿法，那就是大周天炼炁化神十月养胎。

③敲竹斗龟，是用于七八十岁生机已断的老年人。所谓的斗，是引斗的意思，此法是存无为之心，行有为之法，将睡龟唤醒，恢复生机，延寿有望。

第三章 功 法

第一步 收心求静

歌 诀

初打坐、练静功，全身内外要放松。
二目垂帘守祖窍，舌闭天池津自生。
深细长匀调呼吸，心定念止是正功。
身心两忘万籁寂，形神俱妙乐在中。
掐子午、除杂念，祖炁修足玄关现。
脸似蚁爬丹田暖，口满津液要吞咽。
下座拂面舒筋气，全身上下搓一遍。
筑基炼己全赖此，静极而动一阳现。

具体用法详说：

收心求静，又谓炼己^①，也称小还虚^②，就是道家的修真养性^③，打坐参禅^④，也是性命双修的基本功。入坐前，先将衣服上的纽扣解开，宽衣解带，全身内外放松。心里预先要有一种愉快感，用心情舒畅，精神愉快，乐在其中的情绪来帮助入静。

取坐势：在床上、沙发上、椅凳上皆可。身上披的衣服，应根据自己的身体以及寒暑气候的变化来增减，慎勿着凉感冒。



图1 收心求静

坐功时的面向：坐功时应面向正东或正南^⑤。夜间要面向窗户亮光处，以免神昏易睡。

坐功要领：盘膝端坐，脚分阴阳，手掐子午。二目垂帘，眼观鼻，鼻观心。闭口藏舌，舌顶上腭，呼吸绵绵，微降丹田。心神意念守祖窍，三花聚顶秋月圆。下座拂面拭双眼，浑身上下搓一遍。伸臂长腰舒筋气，静极而动一阳现。要领详解如下：

盘膝端坐：盘膝有单盘、双盘、五心朝天之分。初学者可采用自然单盘膝，不要勉强。所谓端坐，是上体自然正直，不前俯后仰，百会与会阴成垂直一线，但务必放松自然。须知松则气顺，百脉舒畅；僵则气滞，有碍气血流通。只有全身内外放松，才能给入静创造条件。

脚分阴阳：盘膝时左脚属阳在外，右脚属阴在内，为阳抱阴。但不是绝对的，如感到不舒服，可以改换，对此不要

太拘泥。

手掐子午：左手拇指掐本左手中指午位，右手大拇指进入左手内掐住左手无名指的根部子位，两手相抱放在小腹部。这是阴抱阳，名为子午八卦连环诀^⑥。但必须说明，掐了午不等于掐诀念咒，因子午这两脉通寸、关、尺，而寸、关、尺之脉通心，心通脑。掐子午是为了减轻动脉撞心的力量，使其少生杂念，有助于入静。丹经云：手脚和合扣连环，四门紧闭守正中是也^⑦。

二目垂帘：即是二目似闭非闭，微开一线同观鼻尖，看似对眼。太闭则神气昏暗，太睁则神光外驰。故古人有“日月合并，金木和合。回光返照^⑧，返观内视。含眼光，凝耳韵，调鼻息”，“内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物；三者既悟，惟见于空；观空不空，是为真空；观空乃空，是为顽空。”这是古人的所谓“长生久视之道^⑨”。

眼观鼻，鼻观心：二目垂帘，眼看鼻尖，神定则心定。两眼同看鼻准，活动的思维，纷纭复杂的意念就能安定下来。眼观鼻而心不在鼻，由观而达到忘观，外观其形，形无其形。所谓鼻观心，是为了下颏微收，使气管调直，呼吸自然流畅。

闭口藏舌，舌顶上腭：上腭是天池穴，在上牙内寸许凹陷处，口念“儿”字，舌尖所触部位。闭天池，一方面为了开玄膺（玄膺穴在巧舌之后），使真息往来畅通无阻；另一方面则是闭口塞兑^⑩，免伤真炁。俗话说“日出千言，不损自伤”。再则，舌根下有生津两穴，左为金井，右为石泉^⑪，闭上天池易于生津。静坐时往往津液满口，并有清而

甜之感，此时应用吞津法，将津液吞入腹内。即舌顶上腭不动，将津液吮至舌根，待欲喷呛时引颈吞下，并咽喉有声。这样引吞，可直接入任脉，化为阴精，是造精之捷径 健身之妙法。


呼吸绵绵，微降丹田。调理呼吸，又谓调息，是初步入静的重要部分。用功时既然是闭口塞兑，无疑要用鼻呼吸，要求深、细、长、匀。不论是顺呼吸还是逆呼、吸，都要求腹式呼吸，这样才算深。所谓细，连自己也听不见呼吸声。长，是将呼吸拉长。要息息归根，下降丹田。不要憋气，要放松自然。匀，即快慢均匀，务要心息相依，不及不离。达到息不调而自调。甚至，至虚极，守静笃，会呼吸顿断。初学者，要用自然呼吸。呼吸绵绵深、细、长、匀，能扩大肺活量、促进和加强内脏各个部位的功能，尤其对消化系统其功效更为显著。


心神意守祖窍^②。祖窍，在二目中心，是过去经书不载、历代祖师秘而不传的一窍。顾名思义，它是人身上的关窍之祖。余师千峰老人曰：“天下地上安祖窍，日西月东聚先天；玄关之后谷神前，正中有个空不空。”此窍是玄关出入的门户，也是明心见性的门户；是锁心猿、拴意马的桩柱，也是延年益寿的阶梯。初步炼性先守此窍。含眼光，两眼观此窍；凝耳韵，两耳听此窍。心想此窍，意念此窍，神住此窍，最后达到忘掉此窍。这即是古人所谓：“常有欲以观其窍，常无欲以观其妙。”守窍是为之忘窍，故有“知而不守是正功”之说。“以有心求则着相，以无心守则落空”。故云：无忘无助，似守非守。性要自悟，命要师传。心静念止是先天，意动神驰是后天。只有将一个跟斗翻十万八千里的

灵猿捉住，并将其锁在祖窍拴马桩上，才能使瞬息万变的活动思想安静下来。百尺竿头再进一步，做到心静念止，身如槁木，心若止水，意似寒灰，一念不起，一意归中，万籁俱寂，身心两忘，恍恍惚惚，杳杳冥冥，此时感到有一股电流在身上奔腾咆哮，犹如触电，全身苏麻，其舒服妙不可言。这正是形神俱妙，乐在其中。此景过后，但觉眼明心亮，神清气爽，精神振奋，如能得到五分钟的真静，足能消除一天的疲劳。如能每日坚持坐功，即使得不到真静，有时也会感到手脚出汗，丹田发暖，脸似蚁爬，头顶气旋。这些现象，都是坐功的收获。日积月累，祖炁修足自然玄关出现。

三花聚顶秋月圆。三花即精花、炁花、神花。只有精炁神修足，才有三花聚顶秋月圆的现象。秋月即玄关。玄关与祖窍同样都是过去道家三口不说、六耳不传之秘。玄关与祖窍往往连在一起，实际上玄关是玄关，祖窍是祖窍，可以说：祖窍是玄关出入的门户。玄关不在身上，祖窍不在身外。玄关者乃玄妙之机关也。不在身上，离身难寻。《节要篇》云，一窍玄关要路头，非心非肾最深幽；膀胱谷道空劳力，脾肾泥丸实可羞；神气根基常恍惚，虚无窟穴细搜求；原来只是灵明处，养就还丹跨鹤游。又道，玄关不在心肾，不在口鼻，不在肝肺，不在脐轮，不在尾闾，不在谷道、不在两肾中间一穴，不在腰间脐后，不在明堂泥丸，不在关元气海，不在脐下一寸三分。又道：“道发三千六百门，门门各执一苗根，惟有些子玄关窍，不在三千六百门。”又说，此玄关一窍乃人生死之穴，无极之根，太极之母，是父母未生前先天真一之炁。过去把玄关说的神乎其神，玄之又玄，好象谁能知道玄关所在之处，就能立地升仙似的。有人问，玄关到底是

何物，又在何处呢？根据余师千峰老人继承道教龙门派传统的说法，通过收心求静，静极而动，炁发则收炁，精动则下手炼精化炁，补脑养神，精炁神足。坐静时，眼前出现一圆光，这

即是玄关，又叫慧光、神光、灵光。修真养性修的这个 

明心见性见的这个 ，是离中的真阴炁与坎中的真阳

炁，和合凝集在一起发出来的光。历代修持者都把玄关看成超凡入圣的阶梯，故不轻易传人。虽然从经书上偶有透露，也只是些不易看懂的隐语，况且其说不同，使人无所适从。以二目来说吧，有人比喻它为日月，又叫金乌玉兔、金公木母、太阴太阳。以心肾来说名目更多：如水火、坎离、乾坤、铅汞、朱雀玄武等。

下座拂面熨双睛。每逢坐完功后，先将两手搓热，趁热用两手捂住两眼，热散后两手猛然向两侧分开，两眼同时随之使劲一睁，如此三至五次，再左右转睛。左转九周，再向右转九周。经常坚持，不但保持眼球灵活不得眼疾，还使通眼脑气筋畅通，保持眼睛不花。拂面是用两手拂搓两颊，使脸色滋润推迟生长皱纹及老斑。

全身上下搓一遍。全身干搓，又叫干沐浴，是非常行之有效的健身办法。紧接拂面熨眼转双睛之后，两手从头部开始搓起，继而由前额、两太阳穴、迎香、两耳前后、大脑、小脑、风池、风府、两臂内外至两手背，再由胸前肺部、两肋、两手并行搓小腹两侧、肚脐、两腰眼、两腿外侧内侧、膝盖、脚心。两手搓时务必搓热，最后再揉睾丸。以上各点，



图 2



图 3

搓时最好用数字来约束，以免点到从事。干沐浴倘能持之以恒，定有意想不到的功效。重点是鼻窝、脖颈、腰眼、髁

丸、尾胝、涌泉。搓完后舒筋气。



图 4



图 5



图 6



图 7



图 8



图 9



图10



图11



图12



图13

伸臂长腰舒筋气。于沐浴后，仍坐床上，上身坐正，两腿伸直，舌顶上腭，然后上身后仰，两臂随之向上伸舒。同时鼻子吸气，两眼向上翻看，脚尖前绷，脚跟后收，身体整个仰卧床上。然后，上身由仰卧起坐前扑，以头靠拢两膝，两手打两脚涌泉穴，两眼往下看，鼻子呼气，两脚尖向里勾，脚跟后蹬。如此一仰一俯，反复七次为止。此法舒筋活络，长腰增力，伸筋活腰，起强肺健胃，通蒂踵养大脑作用。

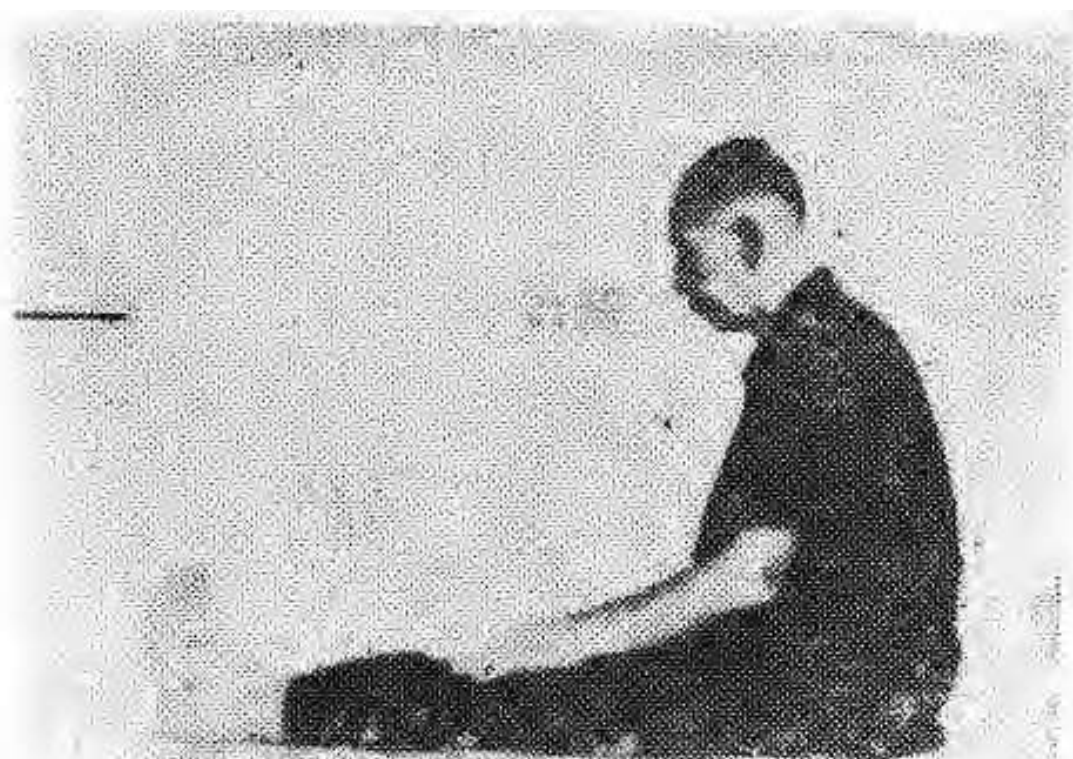


图14

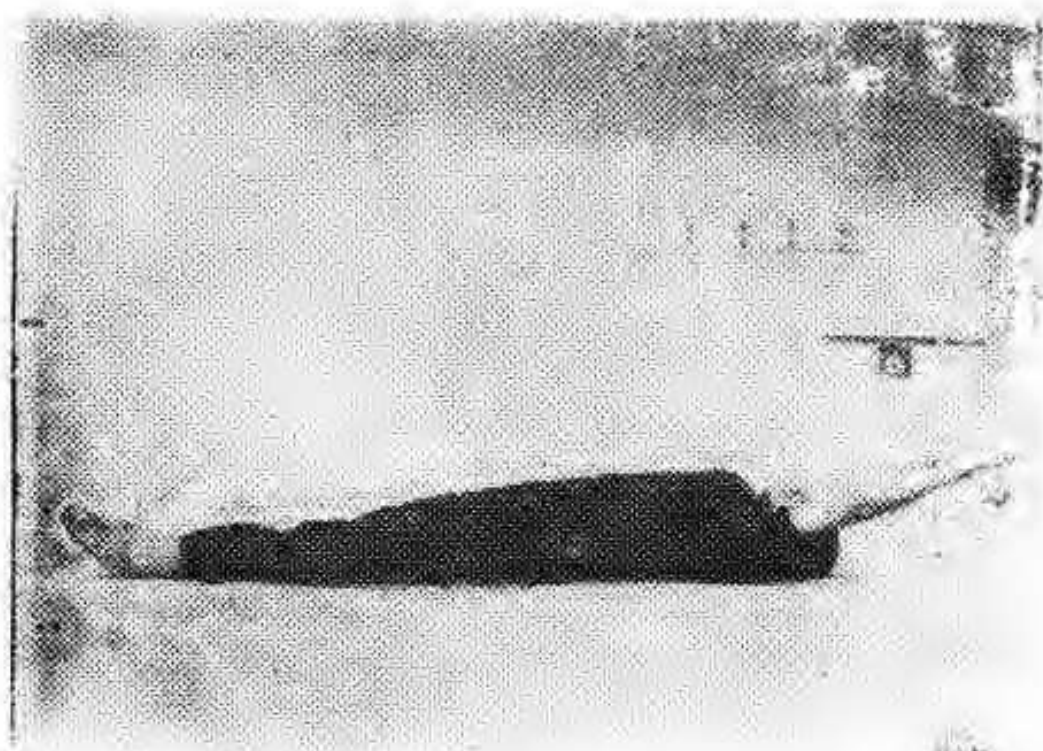


图15

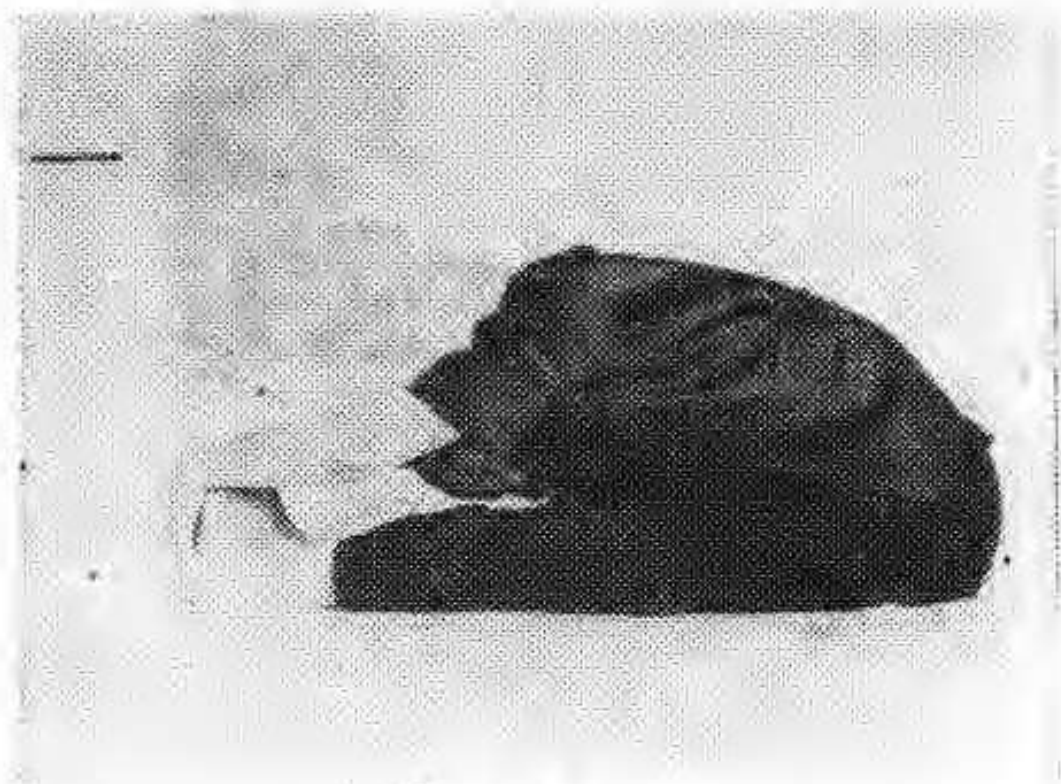


图16

静极而动一阳现。静极而动，阴极阳生，否极泰来，物极必反，这不仅是大自然的规律，也是人世间一切事物的规律。养生修身更不例外。以上所说的各项具体要求，说一千，道一万，就是为了“收心求静”。在坐功时能达到一念不起、一尘不染的纯静，不是轻而易举的事情，也并非可望而不可及的难事。入静的途径全靠自悟，俗话说：“师父领进门，修行在个人。”

收心求静，也是为了求动。这种动是通过坚持不懈的用功，并能经常入静，在坐静中大脑得到充足的修养。日积月累脑气包日渐充实，身体日渐强壮，面色日渐红润，精神面貌必有焕发青春之感。当然由于年龄的不同，体质强弱的各异，以及用功的勤奋、入静程度的深浅，必然会在每个人的进度上出现千差万别。尽管在进度上每人有快慢之分，但从静中得来的心身日渐愉快和健壮必有同样之感。

静极而动，是在静坐时，心里清清净净丝毫杂念没有的前提下，外阳勃然而起，这即是活子时到。此时不等念起，急用转法轮收炁降龙法，将这初步静养来的养生至宝收归我有。其具体用法请参看第二步。

炼己即是炼心、炼性。所谓的炼即锻炼的意思。心不炼不死，性不炼不活，神不炼不灵。只有炼的识死^⑬、性活，神自然会灵。吕祖云：“七返还丹，在人先须炼己待时。”^⑭柳华阳祖师曰：“若不炼己还虚，则临时熟景难忘，神驰炁散，安能夺得造化之机。”应该怎样炼呢？柳祖又云：“眼虽见色而内不受纳者曰炼，耳虽闻声而内不受音者曰炼，神虽感交而内不起思者曰炼，见物内醒而不迷者曰炼，日用平常如如，而先炼己纯熟”……上边吕祖所谓炼己

待时之时 与柳祖所说的临时之时，同是指的阳举炁发活子时之时，下手采药炼精化炁之时。此时若炼己不纯，意志不坚，很容易顺熟路而去，其前功尽弃。故古圣先贤（指善养生者）强调，修性了命 首先必须筑基炼己，打好基础。否则虽有所得，也容易得而复失。只有炼得识死性活，对景无心，常寂常静常觉照，性自圆明，神自灵。在静中求动，动中采补，循序渐进，待精尽化炁 亏损补满，则筑基炼己才算告一段落。

初步收心求静，与各家静养功大致相同。所不同的是龙门派的静养功是小还虚，是吕祖沁园春词中的炼己待时。这个“时”正是静极而动一阳炁发的活子时。时来炁发为之命动，命动炁发即收回才算性命双修；不知炁动收炁、精动炼精，就不算性命双修。

注 释

①己，灵心、真性、元神、真意，都是这个真一 。应把

己炼得事来则应，事去则静以及对境无心。炼己也是为了待时，即活子时。

②这里指的是小还虚，即在初步收心求静而达到至虚极守静笃入我两忘。

③修真养性，真即真一 ，修此真一  得此真一 ，

即是明心见性。

④参是参求，禅是静定。

⑤正东是紫气东来，面向南，南属离，在十二时又为午，北属坎，又为子，坐北朝南，取子午抽添，坎离相交之义。

⑥子在北方属坎，午居南方属离，故称子午八卦连环诀。

⑦在这里指眼、耳、鼻、口。

⑧回光是眼光往里看；返照是下照丹田，凝神入炁穴。

⑨长生久视，是时时刻刻神光内视，意不昏沉，虚灵不昧。

⑩以人身而言，乾为首，坤为腹，兑为口，巽为股。塞兑，即是闭口。

⑪金井，石泉，又名金津，玉液。

⑫心、神、意，心意不分，这里指的神，是双目之神，神定自然心定。

⑬识死是识神死，只有识神死才能真性活。真性活，自然一性圆明神自灵。

⑭七返还丹，在人先须炼己待时，后边有说明。

第二步 收炁降龙、安炉立鼎

歌 诀

一阳初动本无心，收炁必须先提根。
吸从督脉升泥丸，呼由任脉降会阴。
以神领炁行周天，后升前降转法轮。
七口呼吸阳不缩，无孔笛吹要紧跟。
无孔笛、两头吹，一提一降自然回。
收炁古称是降龙，龙归大海不乱飞，
玄酒味淡休妄动，静等二候响春雷。
珍惜自身活子时，逢动必收炁不亏。

第二步功夫，按道家传统说法，是安炉立鼎、鼎，又谓玉

鼎，在大脑中心，内藏一胞为先天真性所居之处，即元神室也。其两边各有一管，联于眼珠，下通于心。故曰：性者也，发于二目。实际鼎原无鼎，真炁发时与性合一而得名。金炉，又名真炁穴。前对脐轮后对肾，上有黄庭下关元，后有幽阙前命门，是存神养炁之所，又叫丹田。炉原无炉，炁发则有此名。玉鼎、金炉是道家炼内丹假设的无形器具。

具体用法详说：

一阳初动本无心，收炁必须先提根①。

在初步收心求静的静坐中，当坐到一念不起，身心两忘，虚极静笃之时，自己的外阳勃然兴起。这是纯粹一点杂念没有，是心里清清净净无心而来，是自身的活子时到来。因其无念，是先天性的产物，机不可失，不等念起，急用转法轮收炁法即刻收回。

收炁法。原坐式不动，收炁必须先提根：即用力一提会阴，鼻根吸气，眼往上翻看，以神领气，心意随之。再由子位生死窍即会阴穴向后走尾闾②、夹脊③、玉枕至午位百会一停④。吸时：鼻吸、眼看、神领意随同时并举，协调一致。一吸由督脉上来稍停，再一呼鼻根呼气，眼往下看，以神领气，心意随之，再由午位百会下来，走祖窍、绛宫、炁穴（即丹田），直达会阴子位。后升前降正一圆周。简单说，一吸由后督脉上来至百会一停，接着一呼由身前任脉下来至会阴。一吸一呼转一遭为一次，如此三至五个呼吸，如用的准确，外阳即可缩回。这即是后升前降转法轮收炁法，又名采小橐。日积月累，身体越来越强壮，精力越来越充沛，活子时越来越勤，而外阳兴起的力量也就越来越大。从一次呼吸，到七次⑤呼吸，外阳仍然不倒，应改用无孔笛颠倒两

头吹、降龙法制之。

无孔笛颠倒两头吹的具体用法：是用转法轮七次降服不住，原坐不动应立即凝神生死窍，会阴一提，鼻根吸气，意想由生死窍提到脐下一寸三分丹田气穴，再用绛宫之气，下沉丹田，鼻根呼气心神意随之一沉，一提一降为一次。如此一至三次，外阳立缩。若用了七次仍不缩回，就应用第三步开通奇经八脉，等二候到来。虎由水中生，似黄河决口，一泄千里之势，那就要用下手炼精化炁的伏虎手段，将欲破关而出的元精至宝化而成炁，仍为我所用。

阳生炁发的根源。通过坐功入静增长元炁，亏损的元炁得到补充，静极而动，脑中的先天炁走大脑、小脑、延髓、脊髓，到大椎下第七脊骨节夹脊关；夹脊往内通心，心正中有一门，道家谓之戊门，炁到门开，直达外阳。外阳得到真炁立刻勃然兴起。这时如果不管不问，也可自消自灭，但



图17

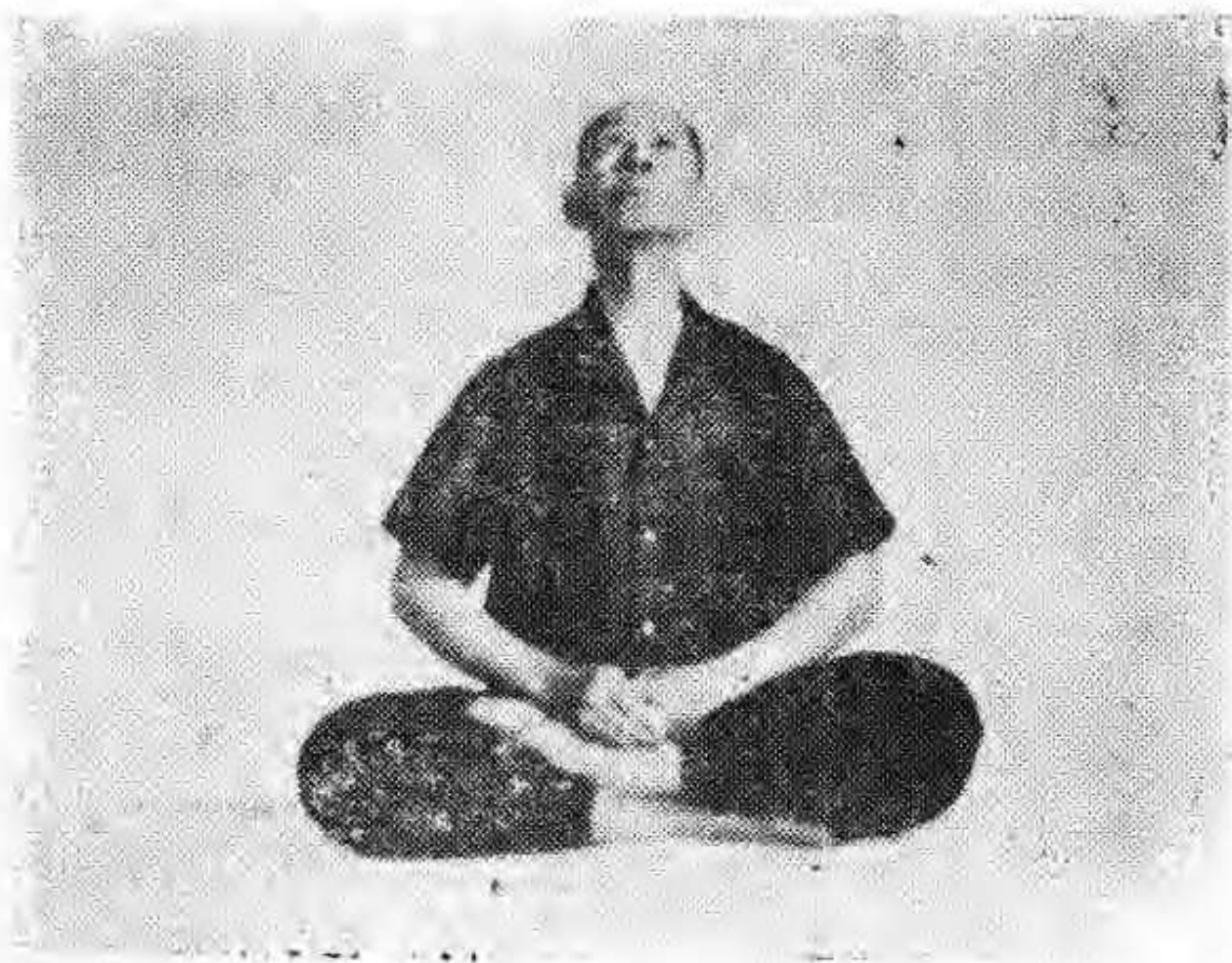


图18



图19

是，通过静功得来的养生至宝，就会付于东流。这即是只知修性，不知修命。凡讲性命双修者，无不百倍地珍惜它。故吕洞宾祖师对此写过这样一首诗：“一阳炁发用功夫，日月精华照玉壶，到此紧关休妄动，恐防堕落洞庭湖^⑥。”我也写了以下四句：一阳炁发及时收，休教前功付东流，增产节约多积累，养精蓄锐待二候。性命双修的修性，实际命在其中，当静极而动一阳炁发即是命动。心动收心是修性；炁动收炁，精动收精是修命。

静极而动。静之极属阴，在卦为坤为地，六爻皆阴，如䷁。静极而动，是阴极阳生，在卦为地雷复䷗是六阴爻生一阳，一阳初动，在人身为活子时。在二十四节气为冬至。因一阳初动，是炁发而不是精动，所以用收炁降龙法收之，而不能用下手炼精化炁法来炼之。炁有足与亏，药分老嫩，这即是：“火候。”丹经云：“古人传药不传火，从来火候少人知。”张三丰祖师云：性要悟，命要传，休将火候当等闲……。宋邵康节诗云：“冬至子之半，天心无改移，一阳初动处，万物未生时，玄酒味方淡，大音声正希，此言如不信，更请问包羲。”这首诗的大意是：冬至是地雷复的一阳出现，而不是三阳开泰，玄酒还未酿成，火候不到，味还不够浓厚。万莫当成琼浆来饮。言外之意，药还太嫩不要轻举妄动。如果不信请去问包羲好了。大自然中一切有形的东西都有各自火候。如煎炒烹炸，都要掌握好火候，到什么火候用什么措施，既不过也不及，要恰到好处。运用余师千峰老人歌曰：“子时到，采小槩 提根转轮收小槩，火龙难降两头吹，一提一降自然回。收龙炁，是火候，火候不足莫伤丹，单等二候真火足，开通八脉再采槩。”歌中说明掌握火候的

重要性。功夫到什么节段，用什么办法，不能用非所需，或需非所用，一定要恰如其分。

静极而动，不同于自然而动。因为前者是在一念不起的基础上静养来的炁发，是纯洁的，是先天的产物。后者是通过睡眠，大脑得到休息，当一觉醒来，一般说来外阳是要动的。善养生者不等杂念丛生，即可用后升前降转法轮收回。

静极而动，更不同于色情动。因为前者是清，后者是浊；前者是先天性的，后者是后天性的。外阳动，不能认为都是色心动。试问：怀抱中的婴儿有色心乎？他的外阳也动，而且动得特勤。这是人们发育成长的必然现象。由于幼儿是元阳未破的童体，元炁动后又回到自己身上。至十六岁破身后，再动，其先天之炁则会顺下阴口散去。只有知性命双修之法者，才能依法收回，仍保我身。

炼性命双修功夫的，把静极而动、一阳炁发视为至宝。每逢阳动炁发立即收归我有，积炁养身，炁越足而体越壮。外阳动得越勤而其力越大，只待二候到来，方可下手。

静极而动，实际是情动，是道情不是人情。人情与道情的区别在于有念与无念。有念而来是人情，无念而来是道情。故龙牙禅师曰：“人情浓厚道情微，道用人情世岂知，空有人情无道用，人情能得几多时”。柳华阳祖师曰：“且此一情字自汉明帝到今注者纷纷，苟不得慧命之法，便谓之春情。识者见之无不笑也”。六祖坛经云：“有情来下种，无情果不生。”看来同是一个情字，就有两种不同的用法。一种是顺其自然用于人情。一种是逆着回来养生是用于道情。而六祖慧能、柳华阳、龙牙禅师，他们都是佛门弟子。他们当然是站在出家人的立场上对待人情和道情，而且也是为阐明

养生道理上来说明。我们今天讲养生之道，既用人情也用道情。用人情行入世法，生儿育女，使我们民族永远繁荣昌盛，用道情作为养生之道，使人人健康长寿。正因如此，当我们练功时，偏要将顺去的东西，想办法使它逆着回来。这是与一般人不同之处。只有这样，才能向自然规律夺取寿命。古人云：炁归元海寿无穷。这也是性命双修特异之处。

曹还阳祖师云：返观凝神入炁穴，炼精百日黄芽生。

伍冲虚祖师云：烹炼铅汞于鼎炉，炼精炼神根本地。

柳华阳祖师云：和合凝集转法轮，吸呼薰炼性命存。

了空师祖云：督升任降成鼎炉，锻炼五谷化精炁。

余师千峰老人曰：前对脐轮后对肾，中间有个真金炉，十字街前安玉鼎，神炁之宅呼吸根。

我对安炉立鼎采小药收炁降龙作歌一首：

阳生炁发及时收，续命全靠勤添油，

后升前降凭意领，吸上呼下赖圆周，

笛声吹来龙服驯，剑指点去虎低头；

龙虎剑笛皆比喻，鼎炉莫向身外求。

又：鼎鼎原无鼎，炉炉亦无炉，机发则成窍，

机息又转无，龙从火里来，虎自水中出，

只待二候到，下手采玄珠。

注 释

①根，即会阴穴；提根，即用力紧撮谷道。

②尾闾在脊梁骨最下尾椎处，后三关的第一关。

③夹脊在大椎往下第七脊骨节，又名夹脊双关，内通心，为后三关的第二关。

④玉枕在风府上枕骨处，内通大脑。是后三关的第三关。

⑤七次为七返，七者阳数，是火候的需要，七次不缩是火候足的象征。

⑥一阳炁发用功夫，是用转法轮收炁的功夫。日月精华照玉壶，是转运二目收炁归炉，在这紧要关头千万不要妄动邪念，邪念一起真炁顺熟路而去，养生至宝就会前功尽弃。

第三步 开通奇经八脉

歌 诀

开八脉、聚精神，以意领气贯全身。
一吸督脉升泥丸，二呼任脉降会阴，
三吸带脉至肩窝，四呼阳膻到手心，
五吸阴膻胸前定，六呼至带归一根，
七吸冲脉到绛宫，八呼阳跻涌泉停，
九吸阴跻升炁穴，十呼还原入窍中，
吸呼深长凭意领，水到渠成赖气行，
八脉开通身属阳，阴跻开时百脉通。

具体用法详说：

开通奇经八脉，又叫十口呼吸调八脉。初学者，因盘腿打坐，两腿受压不习惯，定有两腿麻木之感。用此法立即消除麻木。其功法的主要用途，是用以开通奇经八脉，驱逐阴邪之气，促使消阴长阳，进而达到全身属阳、百病全无，方好下手采爨。

奇经八脉，是道家用以行炁、通关以达到延年益寿。开八脉，又称玉液炼形。

奇经八脉，即前任、后督、中冲、横带、阴维、阳维、阴跷、阳跷，也是道家行气八脉。开通八脉法，是用十口呼吸，以意领气，心到、意到、神到，气亦随之而到。平时必须经常练习，把心、神、意、气合而为一。八脉线路记熟用灵，达到心想那里，那里就有所感触。最好每日清晨练习两遍，日久天长，就能随心所欲。

一吸督脉升泥丸，是先把心神意下注于会阴，鼻根吸气，心意随之由会阴往后提起走脊骨正中督脉，上升至头顶泥丸即百会稍停；二呼由泥丸下来，走前边任脉，又回到会阴穴；三吸由会阴穴提到炁穴，分开双行走带脉，从两腰眼至两肩窝一停；四呼由两肩窝走两臂外侧阳谿脉，走中指到两手心劳宫穴稍停；五吸由手心劳宫穴走两臂内侧阴谿脉，到胸前靠近两乳处稍停；六呼从胸前双下至带脉炁穴归并一处，直达会阴穴稍停；七吸由会阴穴上来，走任督二脉中间冲脉，直上到心下一寸二分绛宫穴停住①，不要过绛宫；八呼由绛宫下来到会阴分开，走两腋两腿外侧阳跷脉，走两脚中趾到两脚心涌泉穴稍停；九吸从涌泉穴上升走两腿内侧阴跷脉，到会阴归一，再上升炁穴稍停；十呼由脐下一寸三分之炁穴，直达会阴生死窍。十口呼吸调八脉，是由生死窍会阴穴作起点，最后终点仍落在生死窍会阴穴，故耳道家称它为八脉之总根。余师称此窍：“上通泥丸，下达涌泉，真炁聚散皆以此窍为转移。血脉周流全身贯通，和气上朝，阳长阴消。水中火发，雪里花开，实乃生炁之根。百姓日用而不知者此也。”故邵子有诗云，“耳目聪明男子身，鸿钧赋与不为贫。因探月窟方知物，未蹶天根岂识人。乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天根；天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”

十口呼吸调八脉，一吸一呼，升、住、起、止都必须与一意领气同时并举、协调一致方能奏效。对此慎无忽略。以上是行气八脉。另有通精八脉（此是生精、化精、走精、炼精八脉），即前任，后督，中冲，横带，上通心，下通阳关，上前通脐，上后通肾，这里是以生死窍为轴心说的。道家的传统说法，往往与医家有所不同。

伍祖冲虚云：用后天之真呼吸，寻找真人呼吸处。

柳祖华阳曰：亲自在脉中行过，数百回方得成就。

了空师祖云：走精走气八脉分，阴阳腠腧仔细行。

余师千峰老人曰：八脉开通身属阳，二候一到采大槩。

余对开八脉也有以下几句：

欲使奇经八脉通，必须坚持勤用功。

运行之时凭意领，呼吸中间要稍停。

脉熟穴熟能生巧，意到气到方为灵。

文字写来千百句，方法用去几分钟。

八脉开通待二候，药产神知好炼精。

注 释

①在七吸冲脉至心下一寸二的绛宫时，不要提气太猛而过绛宫。为的是不要使真炁撞击心包。

开通奇经八脉功法，即可以在床上伸腿平坐，也可在椅凳上端然正坐。但务必全身放松，以意领炁。也可以先用鼻根带点呼吸，然后再闭口鼻吸呼气完全以意领炁。当八脉通时，必有意到之处，即有气感。实际只有阴跷脉开二候到来之时，才是真正八脉开通之时。



图20 开通奇经八脉图

第四步 小周天、下手炼精化炁伏虎法

歌 诀

二候到、春雷动，猛虎怒吼要出洞；
 顺则出去可生人，逆而回来延寿命。
 手点虎额虎伏地，剑插三峡水倒行；
 收炁定要收元炁，炼精必须炼元精。
 顺减寿、逆添油，养生至宝莫外流；
 下手点住生死窍，急用巽风六候收。
 橐龠动时阖辟转，升住起止四正求，

会得还精补脑法，功夫更上一层楼。

具体用法详说：

下手炼精化炁 是道家性命双修功法中的绝秘 非其人不传。既使传人，也必然伴随着一些清规戒律。余今具体详说如下，不经口传万勿轻用。

下手炼精化炁法，是在初步静坐的基础上经过静功的开源节流增长元炁，日积月累，由静极而动、阳生炁发，不等念起，用二步转法轮收炁法收之。当用完七口吸呼后升前降转够七周，外阳不缩，继用无孔笛降龙法也够了七个提降，外阳依然不倒。此刻应用勒阳关，调外繫，调到繫产神知①，外阳不但不倒，反而似鲤鱼打挺一跃而起，元精突然欲破关而出，这即是二候。就在这千钧一发之际，火候不老不嫩之时，如依熟路顺去则是生人之道，若逆而回来是炼精化炁养生之道。古人有顺生人、逆生仙，只在中间颠倒颠，正此之谓也。也正是在这一发千钧的关键时刻，不等思维活动，即不等念起急速下手剑插海底②，身躯向左侧身，左腿蜷曲，右腿伸直成半躺半坐势，用巽风③、橐龠④、阖辟⑤、六候⑥，升、住、起、止⑦，吸、舐、撮、闭⑧，小周天炼精化炁法诀 将这欲夺关而出的元精（因无思欲从静中而来）化成元炁。古人所谓起“巽风运坤火，风吹火化”，即以鼻呼吸，头转眼随。由自身会阴子位起，向自身左上方旋转，用鼻连吸三吸，眼随头转，走子卯午，眼看头顶午位。从午位眼随头转向自身右下方向，鼻子呼气连呼三呼，即午酉子。连吸三吸，是由子位向后 上走身后督脉三关，即尾闾、夹脊、玉枕 这是为子进阳火。连呼三呼，是由午位向前，走前任脉三田 即祖窍、绛宫、炁穴 此为午退阴符。鼻子吸呼，眼随头转 必须同时并举，协调

一致。下边一度一度地精撞阳关，上边则子卯午、午酉子地急收，来得急，收得快，来得缓，收得慢，如磁石吸铁，不即不离。精来多少度，而收炼多少度。这正象余师千峰老人歌中所说的“橐龠动时阖辟转，升住起止沐浴功”。待精不动时，即精已化炁，橐已归炉。此时仍不撒剑，身躯由半躺半坐而坐正，再用封固口诀，照前二步转法轮收炁法，连收三次，是为牢封固。然后撒手撒剑，下边干干净净，一滴不漏，将顺出有形之精，用风吹火化成为养生保命的无形之炁。这即是小周天下手炼精化炁法，也是道家千古不传之秘。柳华阳祖师曰：“精为万物之美，即养生立命之宝。如精已败者，以精补精，保而还初，所谓得生之由。”“若以神顺此精由自然之造化则人道全。若以神逆此精修自然之造化则仙道成。”“当其始也，精生外驰以神入精中，则呼吸之气随神之号令，摄回中宫混合神炁。”玄金子歌曰：二候到来，正是火候；不老不嫩，急速下手；剑插三峡，黄河倒流；炼精化炁，续命添油；眼随头转，子卯午酉；巽风橐龠，阖辟六候；抽坎填离，阴阳交媾；水火既济，铅汞相投；还精补脑，延年益寿；会得此法，得天独厚。我逾古稀，已成老叟；日暮黄昏，夕阳不久；消除顾虑，打破保守；秘密公开，免为已有。愿人长寿，别无他求。

下手炼精化炁，必须建立在纯静的基础上。从静极一阳初动，到药产神知的二候到来，其来源必须是不加杂丝毫思念，纯属先天性的。也必须按照术数的要求，即“和于术数”。（七返九转之数）如一阳初动采小橐转法轮，必须转够七圆周。当转够七周外阳依然不缩，方可用无孔笛颠倒两头吹法诀，无孔笛也用够七次，这即是火候。七者阳数

也。只有二候一到，才是不老不嫩、下手采爨的正火候。何为二候呢？当静极而动，阳生炁发，龙从火里出为一候。当勒阳关调外药，调到药产神知、阳挺精动，虎自水中生为之二候，故有二候采牟尼之称。自古传药不传火，从来火候少人知。张紫阳云：“契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。”最后一句是故作夸张。又云：“饶君聪明过颜闵，不遇明师莫强猜。只是丹经无口诀⑨，教人何处结灵胎。”从历来丹经道书上看，确实找不到具体用法，更寻不着真正的口诀、火候。虽有的微露端倪，也只是藏头露尾的只言片语，以及隐晦莫解之词。

下手炼精化炁 又谓小周天。陈泥丸曰：“天上分明十二辰 人间分作炼丹程。若言刻漏无凭信，不会元机药不成。”所谓的大小周天，是道家借喻周天度数来阐述采药炼丹的道理，以及如何运用周天火候作为养生之道。在下手炼精化炁的过程中充分的体现了这一点。当下手采爨时，鼻内连吸三吸，即子卯午为升，从子到巳是六阳为子进阳火。鼻内连呼三呼为降，从午到亥是六阴为午退阴符。乾元用九，以四揲之为三十六，用六成之合阳爻二百一十六。子丑寅到卯一停为卯时沐浴。由卯辰到巳为进阳火六候。坤元用六，以四揲之为二十四，用六成之合阴爻一百四十四午未申到酉一停为酉时沐浴。由酉戌到亥为退阴符六候，除卯酉二时不用，阳数实得一百八十，阴数实得一百二十，此为六候进阳退阴，至于卯酉沐浴全在一升一降之法，连卯酉数在内。总合三百六十周天。其实说来非常复杂甚至越细致越迷糊，但用起来极其简便，非是真转三百六十周。只要弄清炼熟下手口诀用不着背诵那些千名万喻的名词。二候一到，下手点

窍，任督接通，方可采药。心静神清，非常重要。吸升呼降，眼随头转，前三后三，呼吸贯穿，火逼金行，左右盘旋，吸舐撮闭坎离抽填，采药归炉，片刻之间，一字没有，记啥周天，千古绝秘，全赖口传。

余师千峰老人为四步下手炼精化炁编一歌曰：阴跻开，身履阳，二候一到采大药，下手点住生死窍，急用巽风六候收，橐龠动时阖辟转，升住起止沐浴功……阴跻一开，八脉齐开。阴跻脉起于会阴沿两腿里侧至涌泉穴。阴跻一开全身履阳，二候到来急速下手采药。何为巽风呢？即鼻内呼吸往来吹嘘。眼转为神火，呼吸为巽风。只有利用风吹火化才能使精化而成炁。橐龠是精动炁发的内在消息，它是离中的真阴炁与坎中的真阳炁，一吸一呼相依相恋，如磁石之吸铁，一发一收之机动。只有炁机发时才有橐龠。橐龠动时阖辟转，阖辟，吸提从后督上升，眼随之上转为阖。呼降从前任下降，眼随旋转下视为辟。六候即后三关尾闾、夹脊、玉枕。前三田祖窍、绛宫、炁穴。因前三后三都属停火之候，故为六候。吸舐撮闭，吸是鼻内吸气，舐是用舌接督脉弦，撮是紧撮谷道，闭是闭任开督，此为下手采药炼精化炁的四字诀。

下手炼精化炁，在《黄帝内经》中有这样一段记载：“黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”提挈天地是自身乾坤天地，把握自身的坎离阴阳，而呼吸精气，当然是自身的精炁了。肌肉若一还可以，而寿敝天地，无有终时，太夸张。

如果真是在静中产生的二候到来，要按照炼精化炁，将有形之精化为无形之炁，并收归我有，即采斂归炉。这时人

的精神面貌就会产生很大的变化，从大脑中枢神经系统，到五脏六腑，尤其五官面貌，都能出现异乎寻常的特征。比如，从前眼花，可以恢复视力，变成不花。智力、记忆力必有明显的恢复。精力充沛，面色滋润，虽不能返老还童，但必有自觉年轻了十年之感。当然，要达到这一步，决非一朝一夕之功。不过只要坚持不懈，运用得法，必然会功到自然成。其进度快慢，是根据个人的体质强弱，和用功勤恳来决定，功夫不负有心人。从而推迟衰老，延长寿命，是不难做到的。

释家所说的断三淫是指淫身、淫心、淫根。三者最主要是淫根。淫根不动则身心安静，淫根一动则牵连身心，断淫必须先断淫根。而下手炼精化炁，正是斩断淫根的利剑。道家把离中炁发说成是火龙。把坎中精动称为水虎。故吕祖诗曰：“降龙须要志如天，伏虎心雄气似烟。痴蠢愚人能会得，管教立地作神仙”。又诗曰：“大道玄机颠倒颠，掀翻地府要寻天。龟蛇共穴孰能见，龙虎同宫谁敢言。九夏高山生白雪，三冬奋火种金莲。叮咛学道诸君子，好把无毛猛虎牵。”⑩李虚庵祖师云：“识得乾坤颠倒颠，金丹一粒是天仙，要寻不必深山里，所得无非在眼前，忙里偷闲调外药⑪，无中生有采先天⑫，信来认得生身处，下手功夫在口传。”以上所说都是指下手炼精化炁的功夫。

修性必须先炼心，心定则神安，心死则神活。修命必须先炼精，精是养性命之根源。故金仙证论云“精为万物之美，人身内有精则生，人身内无精则死”。精足而不知持满，即不能炼而化之，定有满而自溢丢失之患。精是命宝，极难生产而最易消耗，故炼性必先炼心，七情不动，五贼不

乱，六根大定，精难动摇，方有助于炼功。所谓七情即喜怒
哀乐爱恶欲，五贼即眼、耳、鼻、舌、身。眼、耳、鼻、
舌、身、心 又为六欲。是以眼见色则爱起而贼精，耳听声则
欲起而摇精 鼻闻香则贪起而耗精，口尝味则嗜起而走精，
身意遇触则痴起而损精。人身之精能有几何，一旦精竭气
枯，则命尽身亡。我们今天要讲的性命双修，既不主张断绝
七情六欲 更不赞称夫妇隔离，不过善养生者应知精是保命
至宝 万不可毫无节制地抛弃罢了。

下手炼精化炁，正是《黄帝内经》上所说的“把握阴阳，呼
吸精气”。也是还精补脑，壮骨实髓，说来复杂 行之简便
的延寿法。炼精化炁，在我要介绍的十三步功夫中，是非常重
要、非常关键的一步。对于推迟人们的衰老，延长寿命，能
起决定性的作用。但欲能做到，药产神知（这里所说的药产是
指自家身内之元精欲突关而出，神知是指自己的元神立知。），
二候一到，下手点窍即下手采药。必须达到，行有为之
法，存无为之心，运用自如，毫无勉强，夺天地之造化于片
刻之间。要做到准确无误，应在用功之余，加以练习方不致
临时无所措手。所为练习是意领神会，头手动作比划而已。且
不可热火煮空铛，空转法轮，更不可以手淫作练习，应戒
之，慎之。另有一种说法：以后升前降空转法轮为小周天。
从百会到涌泉转一圈为大周天。完全以意领空转，在初步做
为止念法还可以，如果认为这即是性命双修的大小周天实大
错而特错。这样空想空转无疑异于锅里无水，釜底加火。只
有锅里有水经火化而成气，也只有坎中的精动（元精），用
收精法炼而化之，丹经所谓“起巽风，运坤火”，风吹火化
将元精化为元炁，进一步将元炁再化为元神。有人若问，

精收回去能否成病呢？我的回答是不会成病。因为下手炼精化炁，是用巽风、橐龠、阖辟、六候、升、住、起、止，卯酉沐浴，风吹火化而成炁，是道家秘而不传的法子。只要照口传心授的法诀去做是万无一失的。不过要只从书本里文字上实难寻到妙处。据我几十年亲身经验证实，不论是静中得来或是睡梦中得来，都可用下手法收回，也都是有益无损的。不过不是由纯静与火候足得来的，只能养身不能结丹。

余师千峰老人曰：“采外药有形无相，督脉开舌接任督，巽风坤火阖辟转，六候橐龠转昆崙。”又道：“此诀是各丹经道书所谓的下手法。精顺出者是元精能生人，逆回者是元炁能生丹，正在中间颠倒颠，可不是采空气，炼的是真阳之精，将身补足可延年益寿。”余师所著性命法诀上有：“身、心、意谓之三家，精、气、神谓之三宝。又谓之三元，以身心意为主，以精气神为用。三元合一而丹成，撮三归一在于虚静。虚其心则神与性合，静其身则精与情寂，意大定则三元混一。情合性谓之金木并。精合神谓之水火交。意大定谓之五行全。然而精化为炁者，由身之不动也。炁化为神者，由心之不动也。神化为虚者，由意之不动也。心若不动则东三南二同成五，身若不动则北一西四共之也。意若不动则戊己还从生数五也。身心意俱不动，即三家相见结婴儿”。这即道家所谓的三花聚顶。三花即精花、炁花、神花。所谓的五气朝元，即身不动则精固而肾水气朝元，心不动则气固而心火气朝元，真性寂则魂藏而肝木气朝元。妄情忘则魄伏而肺金气朝元，四大安和则意定而脾土气朝元，这即是三花

五气皆聚于顶成为这个



，道家谓之炼己。以上是小

周天下手炼精化炁法。欲穷千里目，更上一层楼，循序渐进柳暗花明又一村。再接再励将下手炼精化来之炁，再炼炁合神，使神炁合一，功夫更上一层楼（炼炁合神为采内药卯酉周天）。

四步炼精化炁，又谓采外药还精补脑。应立即用六步采内药，进阳火，退阴符卯酉周天，将通过下手炼精化来之炁，此炁是坎中之真阳炁，与脑中即离中之真阴炁二炁合一，这谓坎离交，又称水火既济。正如张三丰祖师歌中所说：百日里，见应验，坎中一点向上翻，黄婆其间为媒妁（黄婆是真意），婴儿姹女两团圆（婴儿是坎中真阳炁，姹女是离中真阴炁），美不尽，对谁言，浑身上下气冲天，这个消息谁知道，哑子做梦不能言。急下手，采先天，灵药一点透三关，丹田直上泥丸顶，降下重楼入中原，水火既济真铅汞。若非戊己不成丹……这一段正是说的下手炼精化炁。功夫到此而慧眼开，当每坐静时眼前即有玄关出现。

下手炼精化炁是道家的绝秘，历来不著于文字，惟独余师千峰老人所著的《性命法诀明指》与我写的《养生延寿法》合盘托出。但不经师指恐难使用。

一、炼精化炁小周天，从古至今少人传，

比龙喻虎谈阴阳，指天划地论坤乾，

明明都是简易法，偏偏故意弄虚玄，

现将此法公诸世，愿与同道共钻研。

二、养生功法数千年，黄帝内经露真诠

提挈天地斡乾坤，把握阴阳颠倒颠

呼吸精气壮骨髓，独立守神自湛然，

比喻隐晦难猜测，说破消息在眼前。

三、抽得坎阳离中填，二炁合一结金丹，

·待到精尽化炁时，我命由我不由天。

下手炼精化炁，必须口传，不经口传，万勿乱用以防出偏。因为下手炼炁，从来不著于文字，用文也实难表达清楚，虽说简便但差着毫厘，谬着千里，极易出偏。故再三强调，必经口传，甚至有的功法必须三番五次方能领悟。希后之来者慎之慎之。

注 释

①精撞阳关为药产，灵觉不昧为神知。

②“生我之门死我户，几个醒醒几个悟”，这是古人说的。海底正是生我之门，死我之户。

③巽风即鼻中呼吸之气。

④橐龠即精动的消息，只有在炁发时，才有二候。

⑤阖为吸是后升，辟为呼是前降。

⑥六候即有子丑寅卯辰巳，为进阳火六候。午未申酉戌亥为退阴符六候。前三田，后三关，子卯午，午酉子即六候。

⑦升、住、起、止为四正即子、卯、午、酉是停息止火沐浴之处。

⑧吸是鼻子吸气，舐是舌接督脉弦，撮是紧撮谷道，闭是闭任开督。

⑨历来丹经道书，都是只谈功理不谈功法口诀。

⑩无毛的猛虎即元精。

⑪调外籥仍然是自身的籥，也是道家的绝秘。

⑫必须由虚极静笃无念中来的籥，才是先天性的。

第五步 外文武火金木合并法



图21

歌 诀

两手捧香肩臂松，眼观香头二目睁，
聚精会神屏呼吸，涕泪交流即收兵。
闭目养神应求静，心存己门炁自生，
渣滓提净禀方纯，泪管输通眼更明。
文火七、武三成，禀采之后好用功，
日月同宫金木合，心火下降肾水升。
眼球常转眼不花，耳鼓勤敲耳更灵，
常用此法除百病，能化五谷饮食精。

具体用法详说：

外文武火，是用后天之火引出先天之火，二火合一，既能

提出在炼精化炁中的渣滓，澄洁药物，又能化五谷饮食之精，提出五脏之病，使人益寿延年。余师祖了空曰：“外武火者是移火也；外文火者是以火也。”这是专为提出五脏内之渣滓化泪流出之法，又是炼四相和合五行攒簇归根①、回光返照、日月合并之功。其用法如下：

在初步静坐的基础上，收心入静十分钟后，夜间须燃香一柱（白天可用红头筷子一根），双手捧香或筷子，放在目前三寸许，高低与二目齐平，二目睁开同视香头。约两、三分钟后，两眼似辣椒水洗一样难受，此时必须坚持强睁二目，待眼泪鼻涕一起流出为止，然后将香火捻灭，眼泪擦净，闭目养静是为文火。坐到无人无我、身心两忘是为正功。久之心火下降，肾水上升，口中津液清而且甜，润吞下入十二重楼②，再降至炁穴化为阴精，由春弦入睾丸化为阳精。阳精出输精管，上至膀胱顶分两边，至尿道口入内肾，即藏精之所。善养生者百倍珍惜口中津液，津液常足，也证实肾水常足，肾水足而两眼炯炯有神，皂白分明，这样人身就健康无病。所以说：外文武火不但能使二目有光，保持眼睛不花，而又提出五脏之病，治五脏之病于未发之前，除病根于未萌芽之时，病从何来呢？

外文武火是专炼二目，生理学云“人之二目由父母初结胎时，细胞内先生二目，至十二日后用显微镜看内有黑睛”。古经亦云“人初结胎时，天一生水生黑睛而有瞳仁通肾，地二生火而有两眦通心，天三生木而有黑珠通肝，地四生金而有白珠通肺，天五生土而有上下眼胞通脾，故五脏之精华皆聚于二目，而人之灵神在脑，亦发之于目”。人的两眼又谓心灵的窗户。道家认为，人之一身皆属阴，惟独两眼属阳（指男子）；仰仗

这点真阳，方能不被群阴所剥。修士必须由此入手修炼，利用这点真阳来战胜群阴，而进一步达到纯阳之体。

外文武火，有文七武三之别，比如从两眼同视香头到涕泪交流用了三分钟，闭目静养时要用七分钟。当然静养时间越长越好。越是心静念止，越感觉神清气爽，炁从己门生，身如在云端，万籁俱寂、神形俱妙，事后眼睛特别清亮。

余师千峰老人曰：“外武火者，是将神火注于炉中，为火中火引也。古名移火，移者移动身内病管开张，即是移动内里真火，二火相磨相激，阳火必胜乎阴精，精融灌溉周身，而渣滓出净病从何来。”外文火者，是温养恢复还原之法。因在用武火时，五行攒簇内管张开渣滓提出后，必须用文火使其恢复原状。文火又谓以火、以者以温养之法，闭目塞兑，意守正中，气降真炁穴，身空意空方为正功。

外文武火，是非常有效的炼眼法。但也要伴之以熨眼、转睛、眼呼吸等法。所谓熨眼法在初步养静中已谈到不再重述。

转睛：每天晨起，坐立皆可，二目睁开，头颈不动，独转眼球。眼看极下方，由极下方向左上方转到极上方，由极上方向右下方转到极下方为一周，如此转九周一停，再继续转四个九周，共三十六周。再由右上左下转四个六周，共二十四周。如此使两眼的脑系筋、输泪管活跃有力，畅通无阻，使两眼灵活而有神。

眼呼吸：用此法应在空气清洁之处，最好在树林内或清水边。早晨面向东方，双脚并立，两臂下垂，浑身放松，二目平视前方。两眼与鼻根部同时吸气，徐徐将气吸足，然后两眼与鼻根同时呼气，连做九次吸呼。这样吸进氧气，呼出

二氧化碳，吐故纳新，既锻炼眼睛又增强五脏新陈代谢的功能。眼呼吸与转眼球，都是为了促使两眼通脑的脑系筋灵敏活跃，畅通无阻，保持二日常明。外文武火也要注意火候。

什么是火候呢？火候是一总名，火是火，候是六候也。火有十八般名称，各有次第节序，故其功用亦皆不同。且药物与火候，也均有次序先后不可乱用。比如砖窑烧砖，先须将土和泥脱坯，然后入窑经火锻炼，始能成砖。未经火炼一旦遇雨仍化为泥。故采药必经此番火候方能结丹，否则有坏。风火经云：凡云起火、引火、火逼行火、止火皆为呼吸气之火也。凡云凝火、入火、降火、移火、以火、离火、心火皆属神之火也。凡云运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火皆先天炁之火也。凡吸呼之火能化饮食五谷之精而助元精。凡神火能化元精而助元炁。凡元炁之火能化吸呼而助元神。元神之火能化神以还虚而合道成，始终不离火之力。此即是十八种火候。火虽分为十八种，但实用起来极其简便，不过必须知道节序层次。虽简便而又细致深奥，必经口传方能彻悟。

实际火即是药，药即是火，也可以说真意即是火。故有药生即是火生之说。

外文武火图解

- 一、燃柱真香捧目前，两眼看香目睁圆，
待到涕泪交流时，闭目养我炁浩然。
- 二、文武二火莫看轻，专化五谷饮食精，
常用此法眼不花，二目炯炯亮晶晶。
- 三、采药之后练此功，去其渣滓要留精，
精华炼成舍利子，冲开三关上离宫。

四、离宫即是泥丸顶，舍利原本神炁凝，
龙虎铅汞皆比喻，身上去找无此名。

注 释

①五行即金肺、木肝、水肾、火心、土脾。用外文武火使五行攒簇，五脏之精华集中二目，五炁归根，为以后五炁朝元开路，又促使金木合并。

②十二重楼是十二节气喉管。

第六步 卯酉周天进阳火退阴符

歌 诀

进阳火、退阴符，卯酉周天炁合神，
闭目四九子进阳，开关四六午退阴。
左旋上升照乾顶，右转下行照脐轮，
炉中有火金可化，釜内无水莫增薪。
铅投汞 炁合神，采得内骊保命根，
周天三百六十五，卯酉沐浴始通心。
采骊炼丹皆比喻，离开神炁别无真，
此是自身阴阳配，休向身外错问津。

具体用法详说：

在下手炼精化炁采骊归炉后，紧跟着用进阳火退阴符，卯酉周天炼炁合神，又谓采内骊。余师千峰老人曰：“此法是采内骊左旋右转，一起一伏用目下照。从左上照乾顶，从右下照坤脐至中心为一度。如此三十六转是为进阳火。开关从午卯子酉转一回，如此二十四转为退阴符。”十六步功夫，一三五七九是单练，二四六八十是紧

密相连用的。经四步下手炼精化炁采 𤟇 归 炉 后，紧接着用六步卯酉周天采内 𤟇 炼 炁 合 神 的 功 夫。其 用 法：坐 如 初，收 神 内 敛，闭 目 养 神 片 刻。二 目 外 闭 而 内 睁，凝 神 下 照 坤

脐。闭目转睛由下向左上右下转，走子卯午酉子如



睛转头随，转一周为一次，每转九次稍停，闭目看光。如此转四个九次为进阳火三十六。然后开关即睁开眼从上往左下右上

转睛走午卯子酉午如此



转四个六圆周，每转六次

稍停，闭目看光。如此转四个六次为退阴符二十四。子卯午酉是左上右下。午卯子酉是左下右上。在外两个眼球左旋右转，在内则金木交并，阴阳和合，神 炁 合一。余师千峰老人曰：“外 𤟇（即炼精化炁）保身无病。内 𤟇 保命；命者元 炁 也。卯酉周天之火，炼内 𤟇 之法，亦为内交姤。系汝已采充足之外 𤟇，彼时因风火相激。真 炁 上升于脑。眼睛左旋右转一起一伏，脑气筋与神经系和合，斯时脑髓充满发涨。顿觉荣光发现，有形无相采内 𤟇，俗名炼丹是也。”又云：“日月转动合阴阳①，脑髓匆部发荣光。只晓得坎离交姤采外 𤟇②，不知卯酉周天收内 𤟇。如有车而无轮，有舟而无舵。欲望远载岂可得乎。”且 𤟇 归 炉 后，非用阳火阴符周天三百六十五度四分之一火候，不能将精 炁 化为荣光成为内丹之苗。故丹经云：“墙头坯。随雨破，只是未曾经水火，若经水火烧成砖，千年百年不掉稜。”张三丰歌中又说：“四正理，着意参。打破玄关妙通玄，子卯午酉不断夜③，早拜明师结成

丹……”四正即子卯午酉。子在正北，午在正南，卯在正东，酉在正西。在人身上：子是生死窍，午是泥丸宫，卯是夹脊关，酉是绛宫，卯酉通心，故稍停为沐浴。曹还阳祖师云：“子卯午酉定真机，颠倒阴阳三百息。”

子卯午酉为四正，是五行生死之位。且有系管以通五脏六腑，必停其息以意薰蒸之，脏腑方得滋润。故丹经以沐浴为火候之秘机，为炼精炼炁之要诀。金木水火土为五行，在世道中寓生死之理，即长生、沐浴、冠带、临官、帝旺、衰、病、死、墓、绝、胎、养。此十二位为十二地支，即子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。辰火生于寅，金生于巳，水土生于申，木生于亥。火生于寅，沐浴在卯，死在酉。水土生于申，沐浴在酉，死在卯。金生于巳，沐浴在午，死在子。木生于亥，沐浴在子，死在午。此处死则彼处生，即生必有死，死处则生。丹诀以人生死大事之机在沐浴，故引以为喻。

子卯午酉为四正、四生、四死之位，在性命双修养生功法全过程中起着非常重要的作用。故古人将看四正，或四正理摆在非常重要的位置。尤其在下手炼精化炁、转手炼炁化神的功法上，更视为火候秘机。余师千峰老人歌曰：进阳火，退阴符，闭目四九转神轮，开关四六度数真，此是卯酉周天火，差之毫厘炁不生。

功到此步，每到坐静时，眼前就会出现圆陀陀、光灼灼的一个圆光，这即是玄关，又叫慧眼开。这时人就会变得更聪明，精力更充沛，四肢百骸，身体发肤更加春气融融。正如邵康节诗云④：“耳目聪明男子身，鸿钧赋予不为贫，因探月窟方知物，未蹑天根岂识人，天到巽时观月窟，地逢

雷处见天根 天根月窟闲来往。三十六宫都是春。”依我个人浮浅的认识，就是说人为万物之灵 秉三才之体 耳聪目明 都同样受到大自然造物主的孕育。即舜何人也 禹何人也，有为者亦若是。用现代的话说，古圣先哲与我们都是一样的人，他们能做到的，我们也能做到。因探月窟方知物，月窟是性神所居之处。探是探寻，探求，探讨，探索的意思。由于探寻了月窟虚极静笃的境界，方知恍恍惚惚其中之物。未蹶天根岂识人，天根是生我之门，死我之户，如果你不亲自蹶足天根，你就不会知道人是怎么生的，又是如何死的，怎样才能成为一个真人。乾遇巽时观月窟，乾遇巽时，在卦是天风姤䷫。在一年为夏至，在月为下弦，是阳极阴生。观月窟即返观内视，静以待动。地逢雷处见天根，地是坤为地六爻皆阴䷁，地逢雷，即地雷复，六阴之下一阳初现即䷗，在一年中为冬至，在月为上弦，在性命双修为活子时。五阴之下一阳初现是为天根。也正是邵子另一首诗中所谓，“冬至子之半，天心无改移，一阳初动处，万物未生时”……从一阳初动到二候到来，以至三阳开泰，必须经过小周天不断的炼精化炁，不断的天根月窟闲来往，直到精尽化炁，无精可化，精窍已闭，那时自然三十六宫都是春。

进行卯酉周天采内药，进阳火，退阴符，是在下手炼精化炁之后，万不可在采外药之前用此功夫。应知炉内有火金可化，釜中无水莫增薪。且忌烈火煮空铛，功夫到此每当坐静时，眼前出现圆光，此光即是丹苗，又叫玄关，心定则神凝，心动则神光散，心驰则神光飞。当神光欲飞时，应用第七步收光法收之。

卯酉周天看正图



图22 下视子位



图23 左视卯位



图24 上视午位



图25 右视酉位

四正即子、卯、午、酉，在整个内丹功中占主要地位，不明四正之理，是无法采炼炼丹的。图像动作不太明显仅做参考。

注 释

①日月转动，即二目转动。

②坎离交媾，是自身的心肾相交。所谓的外媾，也是自身的外媾，因为形于外故称外。

③子卯午酉昼夜不断，是大周天炼炁化神时，无时无刻不间断。

④邵雍，字康节，又尧夫，宋代人。对阐发伏羲先天八卦与文王后天八卦，曾做出极大的贡献，并著《黄极经世》传于世。

第七步 龙虎二炁翕聚光收光法




图 26

歌 诀

龙虎精、乌兔髓，凝结翕聚炼光辉。
坎离交媾天地泰，戊己合时成刀圭。
三花聚顶三心天，四相和合万象飞。
皓月当空心宜静，慧光远去意莫随。
玄关走、眼莫追，休教前功一风吹。
凝神聚光急收敛，子卯午酉子收回。
津液为主气当伴，眼鼻同吸意同归。
送归土釜牢封固，日月合并照紫微。

具体用法详说：

此七步功夫是日月合并守中抱一、翕聚祖炁^①，聚光、炼光、收光之法，道家也谓之炼丹法^②。

余师千峰老人曰：“守中抱一是全功，祖炁聚会性命同，^③坎戊离己日月合，龙虎二体光中升。”又云：“守^④中抱一日月合并之功也。离己是日光，坎戊是月精，此龙虎二炁也。天地之交精，日月之交光，盘旋于祖窍之前为混元真一之精，此即是精炁神聚在一处三家相见，四相和合归一，心空意空，无他无我，祖窍之前真炁似这个 ，曰太极，曰金丹，曰元觉，先天乾坤，后天坎离，实为四个阴。”从初步收心求静到四步为下手法。从五步到九步为炼丹法。此七步功夫是在前六步的基础上通过小周天转法轮采斡收炁降龙、开八脉、小周天下手炼精化炁、文武火、卯酉周天进阳火、退阴符等非只一次的自身采补。此时身上百病皆无、神清目明，精炁神足，三花聚于目前^⑤，如皓月当空，这即是玄关。玄关者乃玄妙之机关也。丘祖云：“但著在形体上摸索皆不是，亦不可离形体而向外寻求，因其机发始

成窍，机息复渺茫。”性命圭旨云：“空洞无涯是玄窍，知而不守是工夫。”余师千峰老人曰：“静极玄关出现，若有一念便落后天，倏然不见一无所有。如再求之，了不可得，因著色相之故。”⑥此时必须存无守有，所谓存无是心存无为，无人无我，忘心忘形，万籁俱寂。所谓守有，即守中抱一，在虚极静笃之时，一轮明月出现目前即玄关。玄关即是无极，又易之乾一。儒曰一贯，道曰守一，释曰归一，三者一理。一贯者以其一而贯乎其中。守一者以其一守乎其中。归一者以其一而归乎其中。故将祖炁玄关吞入腹中，丹经谓之得一而万事毕者即此也⑦。古人又称天得一以晴，地得一以宁，人得一以圣，牛得一长牛黄，狗得一有狗宝。以上等等说法只不过说明得一之不易。今天看来这种传统的论证，不一定正确，在这里提出来仅供参考罢了。

当坐静时眼前出现一圆光，此时务要心定念止，二目合并似含光凝神，此为回光返照，照见真炁之光，盘旋于祖窍之前，自然翕聚此炁不散。越翕聚炁光越圆，翕聚此光圆陀陀光灼灼时，即是戊己二土，龙虎二炁合并而刀圭成矣⑧。余师千峰老人曰：“坎离交而天地泰，龙虎交而戊己合，戊己合为一体，则四象会合中宫大橐生矣⑨。”这里所谓的大橐即是玄关。

当玄关性光盘旋于祖窍之前渐渐远去时，仍须以静待之。二目既不要随之而去，也不要立即收回。当玄关恍惚欲飞去时，火候以到，急用二目鼻根同时吸气，眼吸意随看四正，心意由下子位左上到卯至午再右下到酉至子，再抬头开

关吸收似这 上
午
子
下 用子卯午酉子将炁光收回，此时金液


满口引吞下入十二楼送归土釜即真炁穴牢牢封固。余师千峰老人曰：“先天真一之炁自虚无中来，但见玄关忽动离远，而后方可翕聚此祖炁收入腹中炁穴，真炁往来跳动，口中清香无比为证。”炁有老嫩，光有圆缺即足与不足之分。经不断采补日积月累真炁内足发于外为光。当此炁光恍恍惚惚不定，或由小变大复归于无，这都属于嫩而不足。应继续用功，必须炼至眼前出现圆陀陀光灼灼方是正玄关。红色者为血玄关，白色者才是正玄关。这即是修真养性的真性，性命合一的真性。精炁神足就出现眼前。吕纯阳云：目前咫尺长生路，多少愚人不醒悟。刘海蟾云：眼前观者不识真，造空伏死徒冥冥。陈泥丸云：终日相随在目前。马丹阳云：只在眼前人不顾。释曰：终朝常对面，不识是何人。实际都是指的出现在目前的先天真一之炁，“玄关”。

注 释

①翕聚是阴阳二炁和合，聚敛炼养祖炁。

②丹是精、炁、神三宝的凝结物，炼是用文武火锻炼。

③坎属阳，离属阴，戊土属阴，己土属阳，日属阳，月属阴，但是阴中有阳，阳中有阴，有时互有转变。实际坎属阴、阴中有阳，离属阳、阳中有阴。

④中与一同是指的出现在二目之前的真性即这个  玄关。这个圆圈中，既有日也有月。

⑤即精、炁、神三花聚顶。

⑥这里的色相是指一切有形有色的物体以及有思有念的幻想。眼见玄关而应心无玄关，方为不着色相。

⑦一即是无极，无极即是道，得一即是得着先天真一之炁而道成。

⑧刀圭成即金丹结就。刀字拆开一ノ，为一阳生，一丿为下手炼精化炁，将阳炁勾回。圭是戊己二土合一，方为刀圭成就，也是内丹术的一种术语。

⑨四象即东青龙、西白虎、南朱雀、北玄武，要使四象会合中宫，是吕祖所谓龟蛇共穴，龙虎同宫之说。

第八步 蛰藏炁穴



歌 诀

朝北斗、对明星，吸呼绵绵意守中，

回光返照炁自动，一点一点意引行，
下降不可过丹田，上升只能到绛宫，
久动而静炁入窍，大定得之蛰藏功。
心肾交、神炁凝，炁归元海寿无穷，
乾坤日月要和合，戊己坎离交媾升，
小定七日不食睡，大定七七呼吸停，
识死性活根蒂固，形神俱妙四大空。

蛰藏功法^①，是道家养生功法中的高级功法。所谓蛰藏，正象蛰虫藏于地下，不食不动，似死非死。小定数日，大定能达数十日。这种功夫只能适用于过去入庙出家之人。而对我们当代人来说，是不适宜的。今公诸于世是让人们知道我们的祖先也有这步蛰藏功法。尤其给研究道家养生功法者，提供点参考罢了。

余师千峰老人曰：“此蛰藏之法，是将祖窍前翕聚那一点阳神炁收归於炁穴之内，名为凝神入炁穴^②。此炁穴有内外两窍，外窍为阴阳之宅，胎息之根，呼吸之祖。内窍者，长胎住息之所，入大定之室。内呼吸上不过心下不过肾，久而久之真炁入窍，忽然大定得矣。”又云：“翕聚蛰藏祖炁中，真人呼吸里边存，窍内有窍名橐籥，息往息来神入中。”

具体用法：

基于七步翕聚收光法，将远去欲飞之炁光，用子卯午酉子收回，送归土釜牢牢封固。此时坐如初，用回光返照对斗明星下视丹田^③出息微微，入息绵绵，久视静极，但觉丹田有一股热流，蠕蠕融融动荡其中。此时心不外驰，以意引导将此热流向上运于心下绛宫，再由绛宫运于肾位丹田炁穴。即上不过心，下至肾。久动而静，忽然入了窍中窍，真

炁穴。此刻呼吸顿断④ 重入胞胎⑤，再造乾坤。实乃心肾相交，神炁合一之功。尤如蛰虫之蛰藏，道家为之入定⑥，释家为之禅定⑦。小定数日，大定数十日，而自己的识神则茫然无知矣。古人所谓炁归元海寿无穷即指此步功夫⑧。

余师祖了空禅师嘱余师千峰老人曰：“子若不明白乾坤、日月、坎离、戊己、黄婆、四象、金丹，一时记不清楚，分不明白，可由七步翕聚之光收归我腹内，用回光返照法，常常照丹田，久静而真炁必动。一动一点一点上升到绛宫，用真意一定，真炁又下降，一点一点降至丹田，久动而后静，忽然之间，真炁入我真炁穴内不动，此入大定矣。此为心肾相交，又为坎离交媾，又为四象和合，又为水火既济，既送归土釜牢封固⑨，即是祖窍炼出真炁，送在下丹田内不动，刹那间即一日夜。以此不动之入定，可七日不食，由浅入深，可炼至七七四十九日不食，方为真入大定矣。”

对于丹田、炁穴的位置究竟在哪里，其说法不一。用我们的传统说法：是在脐下一寸三分：上有黄庭下关元，前有幽阙后命门，前七后三中悬一穴即丹田。而了空师祖说：“炁穴在动静二脉之中心，分出二脉合成一管，下通小肠之中心，有四层网脂油皆连络小肠，首层名曰黄庭，二层名曰金炉，三层名曰炁穴，四层名曰关元是也。”

另外佛教瑜珈功，有的功深者，埋在地里数十日，仍可复活。我国道家的蛰藏功，也能口鼻无呼吸，六脉皆停⑩，大定七七四十九日。这与释家三禅脉住，同一道理。这说明道家也有这步功法，不过不易达到罢了。

蛰虫冬眠待春生，人能入定享高龄，
小定七日呼吸断，大定七七六脉停，

年老无事尚可用，在职工作行不通。
介绍此法无他意，说明道家有斯功。

注 释

①蛰藏是道家高深一级的功夫。炼功至此不食不动，不辟谷而谷自辟矣。

②二目合并返观下视真炁穴即丹田。

③北斗即真炁穴，对斗明星即二目回光返照下丹田。

④呼吸顿断，即佛家所谓二禅息住。

⑤重入胞胎，即似幼儿在母腹中，口鼻原无呼吸之气。是通脐带借母之呼吸自然而然，后升前降真息自转。

⑥入定，分大定小定，小定七日，大定数十日，觉醒时仍不觉时间长。

⑦禅定与道家入定同一道理。

⑧炁归元海，真正到达炁归元海之大定，其寿命一定长于常人几倍。

⑨土釜即真炁穴。

⑩六脉即左右手腕部寸、关、尺六脉。道家主张未死先学死，只有识神死才能元神活。这步功夫是通过不断的炼精化炁，炁足自然而然炁归元海。息住才有六脉皆住的现象。

第九步 大周天蒂踵呼吸法

歌 诀

大周天、神宜凝，吸呼往来在蒂踵，
消息引动相兼连 法轮自转是正功。
真炁上升后天降 真炁下降后天升，

四个呼吸不用鼻 功到炁足自然灵。
细引气、慢撮风，息往息来神入中。
且忌烈火煮空铛 江里有水船可撑。
真人蒂踵呼吸法，道家称为炼丹程。
功夫到此防夜漏，闭关上锁再加封。

具体用法详说：

蒂踵呼吸法，是道家内丹术的炼丹法。丹即是神炁的和合凝集。道家把下手炼精化炁为采斡，把炼炁合神为之丹，是取其药能治病，丹能延命之意。实则也是强名而矣。

蒂踵呼吸是在八步蛰藏功之后，方可进行。否则就如烈火煮空铛①，旱河撑船劳而无功。

其用法：坐如初。二目合并含光凝神，由祖窍吸气。心意由祖窍往里至玉枕。接着由玉枕再往祖窍呼气。吸呼往来于祖窍与玉枕之间。从祖窍到玉枕一吸为之消，从玉枕到祖窍一呼为之息。用这一吸一呼的消息来引动真人呼吸处。千峰老人说：“祖窍内一吸气。心意由祖窍至延髓梗为消②，后天真气由踵管上升至尾闾过夹脊、玉枕至泥丸宫此为根生於踵，又呼於蒂。是由延髓望外至祖窍下通任脉管根即生死窍。延髓至祖窍一呼气。心意由延髓至祖窍为息。后天真气由蒂管至祖窍过十二重楼、绛宫、炁穴至生死窍，此为发於蒂。此是后天两个吸呼。蒂踵消息。不用口鼻吸呼气。此踵蒂消息久练。自然先天真炁被后天气引动，先天真炁升，后天真气降。先天真炁降，后天真气升，此是四个呼吸不用口鼻之气，为大周天，无时无候无间断也。”又为法轮自转③。

在用蒂踵消息呼吸时 吸呼越长越细越好。无论是吸还

是呼都要发出壶水在火上似开未开的声音。这种从延髓到祖窍，由祖窍到延髓的一呼一吸是引子，如做饭拉风箱一样，待引得先天炁与后天气彼此升降时，法轮自转 引子也就失去作用。

了空师祖曰：“四个呼吸分先后④，若用口鼻道不真，吸踵呼蒂连真炁，这个消息引转轮。”又曰：“后天吸呼在山根，先天真炁丹田升，二炁一合连上下，差之毫厘不转轮。”

余师千峰老人曰：“这踵之头在后脑海即延髓，下通脚后根，一吸踵处至山根即是蒂处，其后天气由脚后根上升至尾闾过夹脊、玉枕至泥丸宫，此是后天一吸踵之处。这蒂之头在山根即祖窍内 下通生死窍，一呼蒂处至后脑海，其后天气由泥丸宫下降通上鹊桥、玄膺穴，十二重楼过绛宫下降真炁穴至生死窍，此为后天一呼蒂之处。此是后天两个吸呼。用蒂踵消息⑤引动先天真炁由炁穴内生出下通尾闾一度一度上升至乾顶，后天气一点一点下降至生死窍。先天炁由乾顶一度一度下降坤处，后天气由生死窍进尾闾关一点一点上升至乾顶，此为先后天吸呼四个往来不用口鼻。”伍祖冲虚云：“火候谁云不可传，随机默运入玄玄，考观往昔千千圣，呼吸分明了却仙。”

王重阳祖师云：“神不离炁 炁不离神 吸呼往来，通乎二源。”

蒂踵消息息绵绵，后天吸呼引先天，
四个呼吸不用鼻 此上彼下相兼连
炼精化炁为采繫 炼炁化神即还丹，
以药治身身无病 以丹养生寿延年。

八步蛰藏入定，九步踵蒂吸呼都是炼养舍利的功法。也是

属于小周天即将完成，大周天即将开始。因为小大周天是一个整体，绝不能截然分开。当小周天炼精化炁而成舍利，大周天就是炼炁化神而结胎，所谓的胎即神炁的结晶。比舍利更高一级的精、炁、神三者的产物。

注 释

①烈火煮空铛（铛可以解释为锅），锅里无水灶下添火，势必导致锅崩之患。在这里指的是，倘如不经炼精化炁，自身真炁不足，用此踵蒂呼吸，犹如烈火烧空锅是有害无益。

②延髓梗即玉枕。

③练功至此，必然会有后升前降法轮自转的景象。

④这里说的先后是指先天呼吸与后天呼吸。

⑤消息即机关，开锁的钥匙、开灯的电扭、扑鱼的筌。当引得法轮自转时，消息已成无用之物。

第十步 固精关门法

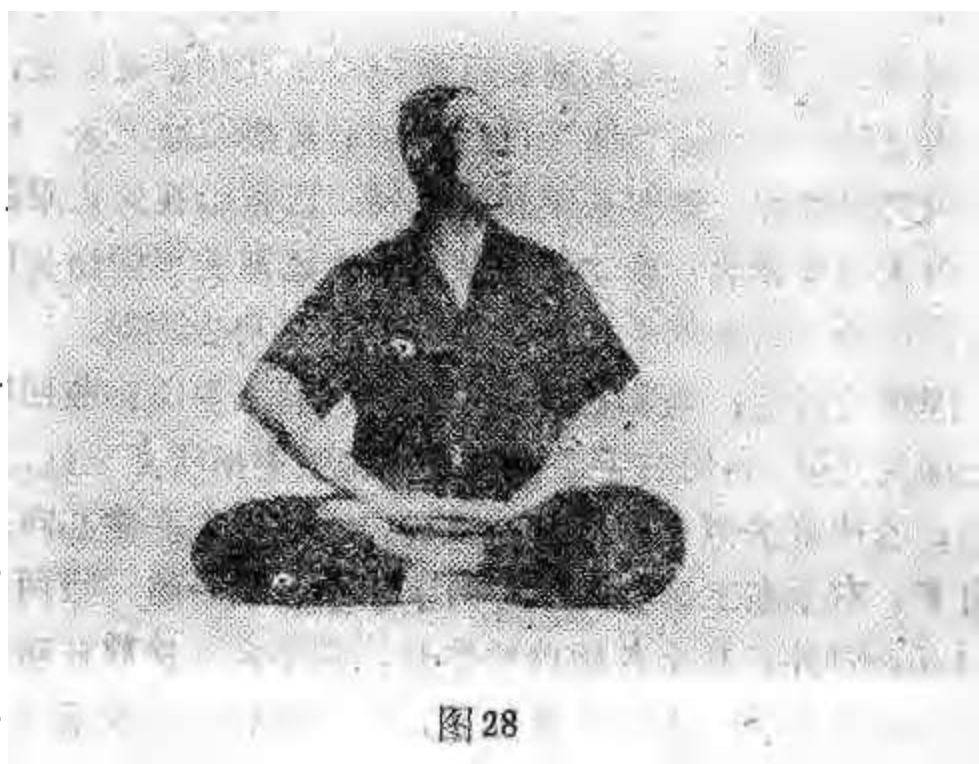


图 28

歌 诀

真炁动、响警钟 谨防夜漏失元精。
勤修苦练来不易，休让命宝一旦倾。
睡用五龙盘体法，醒有降龙伏虎功。
龙虎穴、在掌中，两手中指点劳宫。
提根吸气转四九，舌接督脉鼓巽风。
头转眼随循子午，后升前降炁归中。
功毕两手搓腰眼，关门上锁再加封。
会得固精关门法，益寿延年信非空。

具体用法详说：

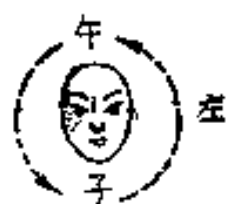
固精关门法，是道家养生功法中重要的一步，是用来预防夜间睡熟后丢失元阳的方法，也是医治梦遗滑精非常有效的方法，万勿等闲视之。

当通过前九步功法的勤修苦练，筑基将成未成之时，谨防夜间丧失元阳。原因是由于坚持不懈的练功，日积月累精炁越来越足，身体越来越健康百病全无，此时正是俗说：井满自流之时。但每逢夜间丢丹白天必有真炁跳动之景，即淫根会阴穴处跳动。这即是夜漏的警钟，已报给夜失元阳的讯息。白天得着讯息，晚上不要忽略。入睡前要用固精关门法将精门关闭，方能高枕无忧。最好是多用功少睡眠。

固精关门法：坐如初步，平心静气，将左手中指曲回所点之处即龙穴①，再用右手中指去点住左手中指所点之处，左手中指自然伸开去点右掌劳宫处之虎穴。此时左手掌心向上手背向下，右手在上掌心向下，两手掌心合在一起，除两手中指相互点穴外，其余各指自然伸开，两手合掌横放在脐下；舌接上齿外唇内人中处之督脉弦，同二步转法轮收炁一样，

提肛吸气，眼随头转，由会阴子位向左上泥丸午位，随之鼻子一

呼气，从午位由上向右下复到子位为一圆周，如图右



如此转一吸一呼一圆周，转九圆周一停。每转九周一停，共转四个九周。大致用三、四分钟左右。但务必上下相随，完整一气。转完四九三十六周，再静坐十至二十分钟，然后用两手掌心搓腰眼②，发热为止，这即是关门上锁再加封。这样入睡就比较安全了。正是：关门再睡倒，免得丧真宝，久练能固精，自然身体好。

两手心的龙虎二穴之脉，通寸关尺之脉，寸关尺之脉内通心肾，即左手龙穴通心，右手虎穴通肾，将龙虎二穴点住，能闭心肾之炁不动，再用神气将精炁管闭住，故不能任其自然而出。

五龙盘体法，是卧功，又谓卧禅。睡眠时侧身而卧，一手曲肱③，一手摸脐，一腿蹶曲、一腿伸开，舌顶上腭，行深呼吸，未睡心先睡目，心息相依，至虚极守静笃，达到身心两忘、形神俱妙而至入定。

据余师千峰老人介绍：了空师祖睡觉时用一小罗圈套在一腿磕膝上以防睡熟丢丹④。这样即使睡梦中精撞阳关，可以一撞即醒，一醒即用下手法收回，如此可免去丢丹之患。

余师常说：“做梦一切都是假的，惟独梦中丢失元阳是真的。练功者戒之慎之。”

睡眠姿势：侧身卧，一腿伸开，一腿卷曲，一手捂辜丸，一手曲于面部、或双手捂辜丸。这样有两个好处，一是常使辜丸发暖，二是睡熟后精撞阳关一撞即醒，便于手点生

死窍（用四步炼精化炁法炼而化之必经口传），而不致精撞阳关醒来无所措手。

宴息法，也是道家卧功的睡禅功。在入睡前用打咯法，将浊气咯出易于入睡。在睡前和坐前都应用打饱咯似的宴息法，七口后再入坐或入睡，对于入静入睡都有帮助。

关门固精是为了养精蓄锐，精足炼精化炁，炁充则炼炁化神，神满则炼神还虚，故有精满不思淫，炁满不思食，神满不思睡之说。固精而不是固守死精⑤，必须使运转不息，应知流水不腐，户枢不蠹，生命在于运动，这与炼精化炁同一道理。

固精关门法，正如古人所说：“运罢河车君再睡⑥，来朝依旧接天根。”

精为炁之母，神是炁之子，有神无炁不能生，有炁无神不能死。

勤修苦炼丹已成，志莫松弛意莫轻，
关门上锁多戒备，谨防睡魔夜偷营。
固精非是固死精，精常运化始养生，
精尽化炁无精化，此身方称漏尽通⑦。

固精关门法图



图29



图30

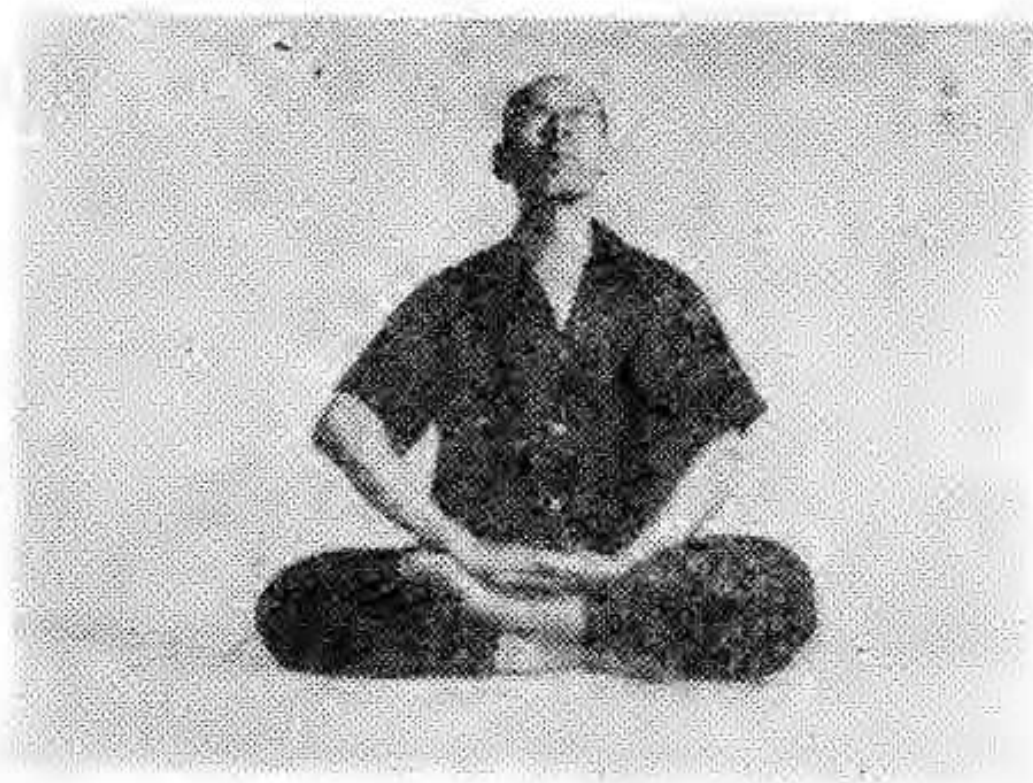


图31



图32

注 释

①龙虎二穴没有固定位置，当左手中指单独曲回来所触及之处，故道家称为意穴。

②腰眼即腰椎两侧处。常搓此处永无腰疼之患，但必须持之以恒。

③曲肱而枕，即将小臂曲回，大拇指与食指叉开，拇指在耳后，食指在耳前。

④据道家传统说法，只要一腿伸开，一腿卷曲，输精管自闭，精不外泄。

⑤道家养生功法主张运化而不是完全静止。只固死精尚不够，止水不动必变臭，能使精炁常运化，推迟衰老延年寿。

⑥道家把后升前降转法轮称为运转河车，也称运周天。

⑦道家有六通之说即天眼通，天耳通，宿命通，他心通，神景通，漏尽通。最主要是漏尽通。只有精尽化炁，方为漏尽通。

第十一步 虚室生白蟾光现

法 诀

蟾光现、心莫惊，须知炉内丹炁充。
虚室生白非是幻，三花聚顶暗室明。
欲知舍利足不足，一盏明灯九转功。
转罢一九闭目看，丹足圆月亮晶莹。
有暗光、丹未成，继续温养再加烹。
寂静犹似龙养珠，谨慎处女怀孕同，
且戒十损勿伤炁，不思食睡神自灵，
神炁合一舍利就，六景现时丹已成。

具体用法详说：

虚室生白^①，蟾光出现^②，是通过前边十步功夫即下手炼精化炁，转手炼炁化神以及文烹武炼神炁合一养成舍利。这时三家相见精炁神三宝养足，混融一团，道家谓结丹。充于内必形于外，就能出现虚室生白的征兆。由于蟾是三足，故道家将精炁神三足发于外的光称为蟾光。

什么是虚室生白蟾光出现呢？当夜间坐在暗无光亮的屋子里，忽然眼前白光一片室内所有的东西清晰可见，但一闪即逝。如果经常出现这种景象，心里不必惊慌，这是神炁合一内丹已成的征兆。此时仍以至静为主，似龙养珠^③，如初女怀孕，意思是要小心谨慎而已（龙养珠是道家一种术语）。

自己身内的舍利即内丹怎样才知足不足呢？检验的方法是：古时用棉油灯一盏，现在可改用一号手电筒将蒙子去掉，立起来，灯头朝上放在面前。二目高低与灯泡平，距离一尺三寸左右。心定念止，二目睁开注视灯光，头颈盘旋，二目仍视灯光，头转眼不转。头转时依然走于卯午酉四正路线，即由下子位向左上午位，由午位不停紧接着向右下子位这为一转。如此一气转九转，转时不要一定配合呼吸。九转功完后闭目看光，若眼前圆光，圆满晶莹亮如秋月，这即是内丹已足。如果眼前之光不圆或内有暗光这是内丹不足之兆，应继续用功，过一段时间再检验一次，只待此光圆陀陀、光灼灼，晶莹皎洁亮如秋月，方知自己内丹已足。但此功不宜太勤，练的太勤会感到头晕。

这步功夫道家谓之取火提火。取火者是取外界之灯火。提火者是提身内的真火，即神火。此是检验自身内丹足与否的办法。功夫至此当以静坐滋养舍利为主。每日参禅打坐，

两眼合并，下照坤脐，炼的脸上虫食作痒，又如珠网罩面蚂蚁爬行，左耳龙吟，右耳虎啸，通身苏麻，其身如在云端，形神俱妙乐不可言。炼功坚持不懈，自然会神满不思睡，炁满不思食，精满不思淫，外阳缩如怀抱幼儿，此时谨防走失元炁，故有谨戒十损勿伤炁之说。

所谓十损，是久行损筋、久立损骨、久坐损血、久睡损脉、久听损精、久视损神、久言损气、久思损脾、久淫损命、食饱损心。以上所说都是指过劳而言，而对于行功、立功、坐功、卧功那是另一回事。另外在坐功时还有六不可，即一不可起念、念起则火炎；二不可意散，意散则火冷；三不可外视，外视则神驰而伤魂；四不可外听，外听则精散而伤魄；五吸呼不可骤，骤则散漫无归；六吸呼不可停，停则断续无力。忽断忽续，或燥或寒，皆有害于舍利成就。必须安神于炁穴之内，勿忘勿助，似守非守，绵绵不绝，念兹在兹，先存后忘入于混沌杳冥之中，这是滋养舍利惟一妙诀。

虚室生白现蟾光，绝非幻觉，而是精炁神三宝养足自然凝结成舍利。精足眼前出现的为慧光。舍利足出现的光为蟾光。慧光蟾光本属一体，蟾光是由慧光发展而来的。慧光如月光，蟾光似金光。蟾光是精中的真阴炁，二目合并发出的光是真阳炁，阴阳二炁和合所发出的宝光为之金光。④

注 释

①虚室生白，是道家内丹功的术语，也是炼丹丹成的讯息，景象。即暗室中的一些东西清晰可见。

②蟾三足，蟾光即精、炁、神三花聚顶出现的白光。在初步炼性

时眼前出现的光，红色是血玄关，白色为正玄关。经过采药后，舍利子养足出现的光为蟾光。

③龙养珠，处女初孕，在这里只可解释为小心翼翼。龙养珠既是形容词，也是道家的比喻。

④金光是舍利子之光，又谓阳光。金光一现是准备法、财、侣、地之候。

金光二现是止火不用风之候。当止火时必须止火，倘不止火势必伤丹。

金光三现是七日过大关之候。若待金光四现，则金逢望远不堪尝矣。

第十二步 舍利养足现六景

歌 诀

舍利足、六景来，无根树上花正开，
金光一现择静地，早结道侣备法财，
二现止火不用风，四项不全花莫摘，
五炁朝元归祖窍，三花聚顶见如来。
龙又吟、虎又欢，仙乐齐鸣在耳边，
身湧鼻搐遍体酥，丹田火炽两肾煎，
马阴藏相老还童，金光三现过大关，
筑基炼己功成就，性命合一结金丹。

具体用法详说：

这步功夫完全说的是景象以及为过大关的准备工作。

余师千峰老人曰“精升与性交即得慧光。慧光色似月光，光圆足满为八两。炁降与命交即得金光，金光色似金

黄，光圆足满为半斤。二光合一为一斤炼成舍利。”丹经所谓性要八两命半斤之说，什么金乌髓玉兔精二物捉来一处烹之说，都是炼内丹的术语①，也是比喻。

一切物体的本身，无不充实于内而发现于外。当一个人身内无病，精力充沛，其外貌必然是精神焕发，红光满面。相反，当身内有病也必然面黄肌瘦，形容憔悴，精神萎靡不振。连草木花卉、瓜果桃李当其成熟时，其表面都会出现异样光彩，而道家的养生功法亦然。

当精炁神三宝炼足三花聚于顶，心肝脾肺肾五炁炁朝元，舍利养足必然就会出现六景。何为六景呢？一眼前有金光，二脑后有鸢鸣即仙乐鸣，三左耳龙吟，右耳虎啸，四丹田火炽，五身湧鼻搐，六马阴藏相。此六景是舍利养足的征兆，也是道家通过历代养生功法的实践经验的总结。现将六景详解如下：

眼前金光的出现：炼功至此当以静养为主。因为此时已经达到精满不思淫，炁满不思食，神满不思睡，舍利子已足，淫根自缩，只有用虚静来温养舍利使之足之又足。在未现金光之前，有时眼前常发现刷一道电光，道家术语为金机飞电。这是金光出现之前征兆。出现此征兆仍须静定，应终日二目下视丹田，当眼前出现皎洁如电的性光时仍须静定，在久久静定中忽然在眼前皎洁的性光中又出现金光，此即是金光一现。是真正的精炁神足三花聚顶，五脏之炁聚五炁朝元，舍利已足准备法财侣地，做服食过大关的准备工作。

所谓的法：包括过大关的法诀，防危虑险的法器，如木底座状如馒头，木来年状如眼镜不要镜片，只要堵鼻的鼻

塞 闭阳关。

财：即钱财 是供道侣生活用的费用。

侣：即道侣二至三人，其中必须有精通过大关口诀的。

地：选择离城镇不远的僻静处，当然庙宇山洞不受干扰之处，更为合宜。

龙吟似隐隐气笛之声，虎啸似呼呼的风声，鹭鸣脑后似音乐之声，是精炁神足之真火发出的音响，不同于邪火上升的耳鸣。

丹田火炽，两肾汤煎，即身内三昧真火充于内而形于外。三昧真火即君火、相火、民火。精为民火 炁为相火 神为君火。身湧鼻搐：是身在动，鼻在抽搐。

马阴：是外阳缩回如在胞胎；藏相：是脖下相骨缩回。相骨即气喉管突出的疙瘩。另外还有蛛网罩面，浑身奇痒等等征兆。

金光二现当止火，止火是采药不用吸呼气之巽风。当止火而不止火，势必导致炉崩 丹 飞 前 功 尽 弃 之 患，比如水已烧沸、饭已做熟，还继续加火，岂不将饭烧焦锅烧化吗？爆羊肉、涮羊肉都要掌握火候，不老不嫩。炼内丹是同一道理。

如果法财侣地四项设备好，当金光二现再采药时只能用意领，而不能用吸呼巽风，火逼金行的功法。只好用意领采取继续，补养舍利，并百倍注意夜间丢丹，正如正阳祖师曰：“丹熟不须行火候更行火候必伤丹”。用传统的说法，此时应戒七情、九气、十损。十损在十一步中已有。九气：怒则气上，恐则气下，喜则气缓，悲则气消，惊则气乱，思则气结，劳则气耗，寒则气收，热则气泄。

以上这些征兆 是证实舍利子已足。性命双修养生功法 卜六步，步步功能都有其各自的特征。而不是空谈某某已达到如何境界，而是到什么火候，有什么特征，用什么办法，必须恰如其分。当然达到十二步六景出现实属不易。自古传功不传景。因为如先说景，恐怕初学者在坐功时，意念注于景，以致生出幻景，被幻景所误。

注 释

①金乌髓是日精，玉兔精是月华，一是性中的真阴炁，一是命中的真阳炁，二炁足时各为八两共合成为一斤之数。

第十三步 采大药服食过大关大周天

歌 诀

入静室、万念空，金光三现再用功，
六根震动产大药，五龙捧圣上离宫，
真宝遇阻动后引，侣搓髓解关自通，
羊鹿牛车各献力，吸舐撮闭吸托升。
过三关、升泥丸，上下鹊桥要堵严，
阳火阴符化甘露，润吞金液入丹田，
从此已得天上宝，神炁合一了大还，
男子马阴女缩乳，返老还童寿延年。

具体用法：

当法、财、侣、地四项备齐，即可入静室用大功。此时此刻应万念皆空，入坐前用状如馒头似的木底座裹上丝棉抵住谷道，以防下鹊桥漏丹。每日盘膝端坐，二目下视丹田。

静久六景自现。待眼前金光三现，这正是采大药的火候已到，此时用六根震动的口诀，将舍利震出发动。谷道已有木底座抵住，舌舐上腭，再用吸舐撮闭，五龙捧圣^①，三车上牵之法，将舍利子升到泥丸宫，再用进阳火三十六，退阴符二十四，经金乌玉兔左旋右转地搅动，将祖窍内的真性炁与炁穴中的真命炁，阴阳二炁合一，化成真种子脱落，走鼻根玄膈穴，此刻上鹊桥漏丹处鼻窍已用木来年堵塞。只有润吞，下降十二重楼，过绛宫下入丹田温养于中，这是采大药过大关的全过程。

什么是六根震动，何为五龙捧圣以及过关服食的具体作法？

六根即眼、耳、鼻、舌、身、意六根。如睡觉打呼噜，可使六根震动。舍利子被震动后，势必下行，下鹊桥前五龙捧圣，即双手十指叠成五指，用两手中指抠住生死窍喻为五龙，捧圣是指捧舍利子。下边阳关，谷道已闭，舍利子只有沿着督脉上行，此刻道侣急搓尾闾搓热髓解，等舍利自动撞关时，两手往上一捧，两眼慢慢地从左往上一转，如羊拉车，其力在尾。轻微上引，舌顶上腭，随其真宝自动之机，鼻内往回一吸气，腰眼一挺，但觉尾闾关咕嘟一下通过。且记必须真宝先动而后引，万勿先引而后动^②。尾闾已过，道侣急搓督脉，真宝一度一度上升。至夹脊关真宝遇阻不动，真宝不动，一意不动，万勿不动先引。道侣轻搓夹脊，热而髓解。待真宝自撞夹脊关时，借真宝自动之机，两手往上一捧，两眼迅速地往上一转，如同鹿拉车轻而快其力在脊，舌顶上腭，随真宝自动之机，鼻子一吸气，腰眼往上一挺咕嘟一下真宝渡过夹脊。道侣向上急搓，真宝一度一度上升，至

玉枕关遇阻不动，真宝不动，一意不动。道侣急搓玉枕，热而髓解，真宝忽然自动撞关，随其自动之机，两手往上一捧，舌舐上腭，鼻子一吸气，两眼用力往上一转，如牛拉车快而猛，其力在项颈，但觉咕嘟一下渡过玉枕关。道侣仍急搓风府，真宝进入风府与延髓结合，过小脑，脑桥，进入大脑中心，性神室。此是真命器之宝与真性神之宝，二宝神器合一，道家谓之性命同宫。道侣此时用木来年堵塞鼻窍，以防上鹊桥鼻根漏丹。真宝进入神室后，再用进阳火，退阴符之功。即大周天炼器化神功法。

进阳火是闭目由下往左上转睛，走子卯午酉子如



。如此子卯午酉转九个圆周一停，闭目看光。共转四

个九圆周，为进阳火三十六。退阴符是二目睁开从上午位向左

下右上转睛，走午卯子午酉如



。如此午卯子酉转六圆

周一停，闭目看光。共转四个六圆周，为退阴符二十四。金乌玉兔左旋右转，将神室内的神器合一之宝化成甘露，润吞下入十二重楼③，过绛宫送入丹田，这即是采大药，过关服食大周天的全部口诀。过大关名为七日，实则六日。也正是张三丰祖师所说“无根树，花正开，偃月炉中摘下来，延年寿，减病灾，好结良朋备法财。从此可得天上宝，以任愚迷笑我呆，劝贤才，休卖乖，不遇明师莫强猜”。主旨云“金满三车夺圣基④，冲开九窍过漕溪⑤，迢迢运入昆仑顶，万道霞光射紫微”。

男子藏相女缩乳，返老还童寿延年，采舍利子过大关后，必有明显特征，即男子马阴藏相，女子两乳缩回。马阴即外阳完全缩回，如胎儿在母腹时，外阳藏于腹内，出生后使劲一哭外阳才被努出来。藏相是下巴颏下气噪疙瘩缩回，如五六岁婴儿。女子两乳缩回，象五六岁幼女，进而白发变黑，齿落重生，这方是真正的返老还童。

采大药过关服食，是道教性命双修养生功法中极高深的一步。是由初步修性开始，静极一阳来复，炁动收炁，精动则炼精化炁，是为下手法。经过日积月累地下手采炼，精满炁足神炁合一而产舍利，舍利养足，金光三现过关服食，为大周天转手炼炁化神。大功至此阳关自闭，应以温养为主，在定静中时有法轮自转之妙境。

下手炼精化炁，采药归炉后，眼前出现的光为慧光。经过卯酉周天与翕聚炼光封固蜇藏，蒂踵呼吸一系列温养锻炼后，出现的光为蟾光。当舍利养足在月白的蟾光中出现金黄色的光为金光，又谓阳光。金光一现，准备法、财、侣、地。金光二现当止火。金光三现采大药过大关。如过三现不采，等金光四现即金逢望远不堪尝矣，所以古人把金光三现视为不老不嫩的火候。金光四现是应该止火而没止火，舍利子遂四现之火化成有形之精溢于外，而前功尽弃，对此万勿忽视。下边用我老师的一段话介绍过大关的概况：

余师千峰老人曰：“七日采大药，过关服食口诀，无明师传不能过关。非是聪明能悟之法诀。由小周天将精补足，补到金光二现止火采药，金光三现是采大药过关之景到。速用六根震动将舍利子震落，用木底座抵住谷道，舌舐上腭。用吸、舐、撮、闭，五龙捧圣，三车上牵之法，将舍利子升

到泥丸宫，用阳火阴符搅动，祖窍中性炁与真炁穴内命炁二炁一阴一阳合一，化成甘露，名为先天真种脱落，走鼻根玄膺穴，下降十二重楼过绛宫下入丹田温养于中。”

小周天下手炼精化炁为坎离交。大周天采大药过大关，炼炁化神为乾坤交，又谓地天泰。张三丰祖师参禅歌中：玄中妙，妙中玄，河车搬运过三关，天地交泰生万物，口饮甘露似蜜甜……就是指的过大关这步功夫。

过关服食又谓金液还丹，金液不同于津液。前者是经过大周天乾坤交媾，阳火阴符化甘露，真种子脱落，甘甜如蜜。后者是在初步入静后，心火下降，肾水上升，由舌下金井石泉所生的津液，又名玉液。而金液是由真性炁与真命炁，阴阳二炁合一化成先天真种子脱落而来。所谓服食正是吞服这先天真种子化成的金液、甘露。将这先天真种子，种在炁穴，使其开花结子，所谓养道胎是也。故有小周天炼精化炁而结丹。大周天炼炁化神而结胎^⑥。用现在的话来解释，丹与胎都是精炁神的化合物，结晶品。

采大药过关服食之后，关窍已通，此后不用意领法轮自转，此时应以二目之神光时时刻刻下照坤腹，久而久之大定得之，息停^⑦，脉住^⑧，功夫更上一层楼，即佛家所谓初禅念住，二禅息住，三禅脉住。

了空师祖偈曰：“一意不动真种生，二炁和合神运工，三车牵上昆仑顶，四相合一空不空，五龙捧圣朝天贺，六根震动真宝升，天地交泰生万物，乾坤交媾产圣婴。”

十三步性命双修养生功法，都是得之恩师千峰老人口授心传。由于时代的不同，在阐述理论和名词上有所取舍与改革，但在具体功法上仍保持原诀未动。十三步功法概括的

说：只是两节即小周天下手炼精化炁，大周天转手炼炁化神。只此十三步既使有志之士，也一生用之不尽，

炼炁化神大周天，前人历来不轻传，
余今泄尽千古秘，献给同道做参研。
功法虽然十三步，正是养生延寿录，
登峰造极老还少，一生用之无尽处。

注 释

①心、肝、脾、肺、肾之五行也称五龙。五龙捧圣，即五炁朝元。

②先动而后引，是顺其自然。如果先用意引，势必导致关窍自闭。

③润吞，即服食。

④金满三车，金实际指的丹，三车是羊鹿牛车。古有聚火载金之说即指此。

⑤尾闾、夹脊、玉枕三关都有三窍，故有三关九窍之说。

⑥丹与胎都是道家假设的名词。神与精交而结丹，神与炁交而结胎。

⑦呼吸停止，大功到此法轮自转。呼吸停止，或三天五日，十天半月。

⑧六脉皆停而非是真死。这是不同于常人的奇异现象。

第四章 杂 记

一、十六步养生功法歌诀

赵避尘

余师千峰老人为了使入门弟子便于学习和背诵不忘，将十六步性命双修养生功法编成歌诀。今将此歌公诸于世，供养生爱好者习诵。

初步 初打坐、心要定，脚分阴阳气下降。

垂帘冥心守祖窍，舌闭天池玄膺开。

掐子午、杂念排，祖炁修足玄关开。

下座拂面舒筋气，静久而动子时来。

二步 子时到、采小爮，提根转轮收小爮。

火龙难降两头吹，一提一降龙炁回。

收龙炁、是火候，火候不足莫伤丹；

单等二候真火足 开通八脉再采爮。

三步 八脉开，气血舒，以意领气下功夫。

一吸督脉升泥丸，二呼任脉降海根；

三吸带脉至肩窝，四呼阳维到手心；

五吸阴维胸前定，六呼至带归一根；

七吸冲脉至绛宫 八呼阳跷到涌泉；

九吸阴跷升炁穴，十呼归根入窍中；

八脉开通身属阳，二候一到采大爮。

- 四步 阴跷开，身属阳 二候一到采大驤；
下手点住生死窍，急用巽风六候收。
橐籥动时阖闢转，升住起止沐浴功；
收真宝、再封固，封固呼吸用巽风。
此是道教顺逆诀，释教涅槃三更传；
儒教回仁传子思，三教一诀不用争。
真口诀 皆单传，回仁养我炁浩然；
涅槃断淫不生灭，顺逆颠倒精炁还。
三教源流是一理，传授千峰归一根。
- 五步 金木合，回光照，文武二火提出窍，
三成武火渣滓出，七成文火回光照。
回光照，接命根，心存生处能接炁，
身内如云炁朝上，六根无漏津液生。
- 六步 进阳火，退阴符，闭目四九转神轮，
开关四六二十四，乾九坤六度数真，
此是卯酉周天数，差之毫厘炁不生。
- 七步 龙虎炁，翕聚光，三花聚顶见月亮，
离己坎戊玄关动，子卯午酉予收藏，
收回我有成津液，送归土釜炼纯阳，
牵得龙虎回家养，炁归元海寿无疆。
- 八步 牢封固 是蛰藏，回光返照呼吸存；
对斗明星炁自动，上不过心下至肾。
久动而静入窍中，大定得之蛰藏功；
水火既济戊己门，知止定静凝神入。
- 九步 凝神入，蒂踵引，消息同动相兼连，
真炁上升后天降，真炁下降后天升。

- 四个呼吸不用鼻 若用口鼻道不真，
会得蒂踵呼吸法 不羡尘世有黄金。
- 十步 真炁动、防夜漏、闭住龙虎二穴门，
舌接督脉鼓巽风，左右盘旋转神轮，
四九提缩闭精炁，固精关门养元神，
子午封固要口诀，舍利将成莫思淫。
- 十一步 虚室白、蟾光现，取火提火一九转，
内有暗光丹不足，照前用功莫怠慢，
谨戒十损勿伤炁 六欲七情要斩断，
神炁满足无食睡，舍利养足六景现。
- 十二步 养舍利、淫根断，六景齐来蟾光现；
三花五炁归祖窍，金机飞电在眼前，
龙又吟，虎又啸、仙乐齐鸣在耳窍；
自知舍利通身足，景到止火采大驤。
- 十三步 性命合，金光现，法财侣地备足全，
二现止火不用风，三现采驤六根震。
下有木座五龙捧，羊鹿牛车吸托升，
舍利动时而后引，吸舐撮闭侣搓行。
过三关，升泥丸，塞住鼻窍木来年，
阳火阴符数要足，脱落玄膺送丹田。
- 十四步 三千法，炁合胎，对斗明星炼胎形；
千升绛宫调养补，识死性活出胎神。
- 十五步 天花坠，出胎时，念动而向太空出；
庙门一开二光合，急速收回七再出。
- 十六步 阳神足，面壁功，炼虚化无空不空，
阳神退藏祖窍中，阳神百炼而百灵，

大道已成功完毕 性命双修臻上乘。
性命功 溯根源，丘祖龙门教外传，
了空恩师亲口授，传于千峰把道衍，
要问此歌何人作，千峰老人亲口编。

二、采药小周天歌诀

丘处机

静极而动兮一阳来复，药产神知兮妙诀通灵
微阳初动兮嫩而勿采，药物坚实兮十五光盈
时当急采兮莫教错过，久而望远兮采之无成
气驰于外兮神亦驰外，得返归根兮气亦归根
气曰将尽兮采封候足，子时起火兮须要分明
如何云火兮后天呼吸，如何用火兮呼降吸升
用火玄妙兮如无似有，行火鼎内兮息效真人
火须有候兮数息出入，各为刻漏兮用定时辰
自子至巳兮六阳用九，三十六息兮采取进升
自午至亥兮六阴用六，二十四息兮退降炼烹
卯阳沐浴兮阳火宜熄，酉阴沐浴兮阴符宜停
不降不升兮沐浴景象，较之大周兮略有微形
周天三百兮除卯酉数，三百六十兮连卯酉名
再加五度兮四分之一，以象闰余兮周天一巡
数归于静兮依然沐浴，神凝炁穴兮再候阳生
行之既久兮精返为炁，回风宜止兮百日功灵
六根震动兮七日口诀，大周功起兮再问迷津

三、张三丰祖师参禅歌

初打坐，学参禅，这个消息在玄关。
秘秘绵绵调呼吸，一阴一阳鼎内煎。
性要悟，命要传，休将火候当等闲。
闭目观心守本命，清静无为是根源。
百日里，见应验，坎中一点向上翻，
黄婆其间为媒妁，婴儿姹女两团圆。
美不尽，对谁言，浑身上下气冲天，
这个消息谁知道，哑子做梦不能言。
急下手，采先天，灵药一点透三关，
丹田直上泥丸顶，降下重楼入中原。
水火既济真铅汞，若非戊己不成丹。
心要死，命要坚，神光照耀遍三千。
无影树上金鸡叫，半夜三更现红莲。
冬至一阳来复始，霹雳一声震动天。
龙又叫，虎又欢，仙乐齐鸣非等闲。
恍恍惚惚存有无，无穷造化在其间。
玄中妙，妙中玄，河车搬运过三关。
天地交泰生万物，口饮甘露似蜜甜。
仙是佛，佛是仙，一性圆明无二般。
三家原来是一家，饥则吃饭困来眠。
假烧香，拜参禅，岂知大道在目前。
迷昏吃斋错过了，一失人身万劫难。
愚迷妄想西天去，瞎汉夜走入深山。

无极妙，非等闲，泄漏天机罪如山，
四正理，着意参，打破玄关妙通玄，
子卯午酉不断夜，早拜明师结成丹。
行一日，一日坚，莫把修行眼下观，
三年五载功成就，炼成一颗紫金丹，
要问此歌何人作，清虚真人三丰仙。

张三丰祖师这首参禅歌，包括初步修性，静极而动，抽坎填离，采药结丹，直至乾坤交媾的过关服食。并提醒后之学者，性靠自悟，命要师传，知火候，明抽填（添），要懂得四正，会运用四正，更重要的是要彻底理解玄关一窍。还提醒后人，不要迷信烧香念佛，要真修实练，不要分门别户，应该把儒、释、道三家看成一家。

四、玉皇心印妙经原文

上药三品 神与气精。恍恍惚惚，
杳杳冥冥。存无守有，顷刻而成。
回风混合，百日功灵。默朝上帝，
一纪飞升。知者易悟 昧者难行。
复见天光，呼吸育青。出玄入牝，
若亡若存。绵绵不绝，固蒂深根。
人各有精，精合其神，神合其气，
气合体真 不得其真，皆是强名。
神能入石，神能飞行，入水不溺，
入火不焚。神依形生，精依气盈，
不凋不残，松柏青青。三品一理，

妙不可听 其聚则有，其散则零。
七窍相通，窍窍光明。圣日圣月，
照耀金庭，一得永得，自然身轻。
太和充溢，骨散寒琼，得丹得灵，
不得则倾。丹在身中，非白非青。
诵持千遍，妙理自明。

心印妙经虽然短短二百字却包括初步修性，下手炼精化炁，转手炼炁化神，了手炼神还虚，撒手炼虚化无(合道)。从开头第一句就直接了当地指明：上药三品，神与气精。这可以说：只此一语道破内丹千古之秘。继而在初步入静中是恍恍惚惚其中有物，杳杳冥冥其中有精，只有心存无为而守到有象，即静极而动，用回风混合，小周天百日筑基，继而达到一纪飞升。

上药三品是指下手炼精化炁是下品，即下乘，属低级阶段。转手炼炁化神为中品即中乘，属中级阶段。了手炼神还虚为上品即上乘，属高级阶段。撒手炼虚合道是最终阶段。这四个阶段，是道家内丹功法的全部过程。短短的心印妙经二百字，概括了整个的内丹功法。

五、简谈妇女练功法

在介绍妇女练功法之前，首先向妇女读者说明，我对妇女的功法知道的不多。其原因是我向恩师千峰老人求学的时候，正在十八九岁青年时期，其封建礼教观念还很浓厚。道家的养生功法，讲的是性命双修，都属于生理方面的事情。我不愿问，也不想问。况且妇女的功法，是老师传给师母，再由

师母传给妇女学者。故自古就主张夫妇双修。而我所知道的只是在老师跟前听到的，非是正式学到的。我介绍的功虽法然浮浅，但只要照功法去用，也足能祛病强身益寿延年。

性命双修养生功法，不同于其他养生功法，其他养生功法不分男女，而性命双修养生功法不然。由于男女本身生理上的不同，故在功法上也有不同之处。以八卦来说，坤为老阴☷，巽为长女☴，离为中女☲，兑为少女☱；乾为老阳☰，震为长男☳，坎为中男☵，艮为少男☶。这是八卦中的男女阴阳。以养生功法而论，男子有男擒白虎①，女子有女斩赤龙②。男子衰老有敲竹斗龟③，女子衰老有敲琴引凤④。男有闭阳关⑤，女有回阳法⑥，因其生理不同，其功法也就各异。以上所说的功法，在整个功法中，是比较高深一些的功法，也是历代不轻易传人的功法。我现将龙门派性命双修静养功坤生（妇女）用的功法简介如下。

法 诀 歌

盘膝坐，练静功，全身内外要放松。
闭目观心守本命⑦，回光返照意归中。
手掐子午除杂念，舌闭天池津自生。
深细长匀调呼吸，心定念止是正功。
坐到人我两忘时，光在眼前空不空。
下座拂面熨双睛，伸臂长腰气血通。
浑身上下搓一遍，揉完两乳揉绛宫。
持之以恒能住颜，老人越活越年轻。

具体用法详说：

妇女坐功的要求与男子坐功的要求基本相同，在入坐前

都要求从精神上要有一种愉快感，并将身上衣钮扣、衣带松开，使全身不受束缚，自在湛然而至虚静。即“盘膝坐 练静功，全身内外要放松”。

取坐势。在床上，椅凳，沙发上都可以，盘膝端坐，右腿在外，左腿在内，此为阴抱阳。所谓端坐，上身自然挺直，既不前俯也不后仰，会阴、百会垂直一线，但务必放松自然。应知松则气顺，百脉流畅；僵则气滞，有碍气血流通。只有全身内外放松，才是入静的先决条件。

闭目观心守本命。男子垂帘，女子闭目。闭目是外闭而内睁，二目含光凝神，返观内视，意守绛宫。绛宫在心下一寸二分肝的根处，是女子真命所在处。男子性命相距八寸四分，女子性命相距一寸二分，这是道家传统说法。故女子见功比男子要快得多。另一种说法，男子全身属阴，只有中间一点属阳，练功是用这一点真阳去战胜群阴实属不易。相反，女子是全身属阳，只有中间一点属阴。女子练功是用大部群阳去战胜一点真阴故耳不难。所难者是真传耳。这也是男女不同之处。

手掐子午。女子与男子相反，右手大拇指掐住本手中指尖，左手大拇指进入右手内去掐右手无名指的根部，两手扣抱放在小腹部。左腿在内，右腿在外为阴抱阳。右手在内，左手在外为阳抱阴。此为手脚和合扣连环，四门紧闭守正中③。手掐子午是为了排除杂念易于入静。因子午两道脉通寸、关、尺，而寸、关、尺三步脉通心，心通大脑，掐住子午是为了减轻动脉撞心的力量，有助于入静，而不是掐住子午即可入静。

舌闭天池津自生 闭天开玄膺男女一样。天池穴又名上

$$40 \times 5 + 30 + 5 + 40 + 60 = \frac{400}{200}$$

腭，在上牙内寸许，口念而字舌尖正抵此处。此穴是说话漏煞之所，故有日出千言不损自伤之说。舌顶天池有三种益处。一闭住此穴不漏真煞。二闭天池开玄膺。玄膺穴在巧舌后，开玄膺好使真息往来畅通无阻。三闭天池有利生津，生津两穴在舌下根处，左为津井，右为石泉，是生津两穴。舌顶天池，自然津生舌底，这也说明心火下降，肾水上升，消化力强，食欲旺盛，身体自然无病。

深细长匀调呼吸。调理呼吸是静养功的重要一环，要求做到深、细、长、匀。所谓深，是行深呼吸，一吸一呼，息息归根。所谓细，是吸呼绵绵，微而且细，连自己也听不到呼吸声。所谓长，要把呼吸拉长。匀，是快慢均匀。初练功不要勉强追求深、细、长、匀，要象平日呼吸一样自然，由自然逐渐达到深、细、长、匀，心息相依，进而息不调而自调，甚至忘息。

心定念止是正功。功夫用的准确与否，其鉴别非常简单，即心定念止是对的，心动念驰是错的。收功后，浑身舒服，神清气爽，心明眼亮，如此功夫即是对的。倘坐完功后，身体感到劳累，精神疲备不堪，口干舌燥，就是错了。

如果真的坐到人我两忘，就象自己的身体不存在一样，甚至连外边的音响也听而不闻，一切都完全忘掉，这时眼前就会出一个圆光，此光即是修真养性的“性”，明心见性的“性”，是自己本来面目，又谓玄关。古云：“内观其心，心无其心。外观其形，形无其形。远观其物，物无其物。三者即悟，惟见于空。观空不空，是为真空。观空乃空，是为顽空”（有光是真空，无光是顽空）。又云：“常有欲以观其窍”⑤（即性窍与命窍），“常无欲以观其妙”⑥（妙即是

性光)。以上这两段道家的名言，都是指静养功的观空不空而说的。

下座拂面熨双睛。在初练功时期，坐功时间至少不能少于二十分钟，如坐得舒服，时间越长越好。当下座收功之后，先搓热两手掌心，趁热两手分别捂住两眼，待热散后，两手同时向两侧分开，两眼随之用力一睁。如此接连用三遍，然后转眼球，左右各九圈。这谓熨眼法。此法能使两眼恢复疲劳，又能神清目明，不闹眼疾。

伸臂长腰气血通。用完熨眼功后，仍取坐势，两腿伸开，两脚尖向里勾，两脚跟向前蹬，两手按膝。以上是预备势。然后上身向后仰卧，两脚尖前绷，脚跟后收，同时两臂伸直，两手掌心向上，身躯仰卧，长腰伸直，平躺床上。在身躯向后仰卧的同时，鼻子吸气，两眼向上翻看。然后两手与头慢慢翘起，上身坐起前扑，两臂前伸，两手打两脚心，脚尖向里勾，脚跟后蹬。头靠拢两膝，同时鼻子呼气眼往下看，身躯后仰前扑，鼻子一吸一呼为一次。如此后仰前扑连做七次。此功法舒筋活血长腰增力。在盘膝时腿脚如感麻木，用完此功后立解。注意吸呼、仰卧、前扑必须协调一致。

浑身上下搓一遍，揉完两乳揉绛宫。浑身干搓，又谓干沐浴，是非常有效的健身法。其具体搓法：先从头部开始，两手从前额往后颈用力推搓三十六下，再顺序搓面部，继而太阳穴、迎香、脖颈、风池、风府、两臂内外侧（即阴维，阳维）、前小腹、脐轮。后腰眼、尾骶、两腿内外侧（即阴跷、阳跷）、膝盖、涌泉。最后两手揉两乳，两手分别捂住两乳，左转三十六，右转二十四，再揉搓绛宫（绛宫在心下一寸二分肝的根处）。在浑身搓时，必须以自己两手触及皮

肤，并用数字控制，搓得皮肤发热为止。在搓时还可以伴之叩牙齿，鸣天鼓。叩牙三十六下，叩齿二十四下。叩时使上下牙齿撞击有声。这样能使牙齿括约筋收缩有力，保持牙根不拔，有防止患牙病的功能。另外在解大小便时，也要用力咬紧牙关，此法常用，既能控制烝不下泄，又能巩固牙齿，可一举两得。鸣天鼓，是保持两耳不聋的有效措施。用法两手分别捂严两耳，用两手食指压住两手中指。当两手中指挣脱时，两手食指借中指挣脱的弹力敲击玉枕两侧，并发出似击鼓般的咚咚声。每次敲击九下。此法也是一般练功的常识，但贵在坚持。

持之以恒能驻颜，人老也能变年轻，好象有些过于夸张。但如果真能做到持之以恒，定能收到推迟衰老，延长寿命的效果。

我所介绍的妇女功法，最适合五十岁上下年龄采用。因为到这个年龄，抚养儿女的任务基本完成，应抓紧时间修补一下身体房屋。另外如果中年妇女有条件，练此功法也同样只有百益而无一害。

注 释

- ①男擒白虎，即小周天下手炼精化炁。
- ②女斩赤龙，即斩断月经，红血化白润周身。
- ③敲竹斗龟，是专为七八十岁老年人用的。
- ④敲琴引凤，是专为七八十岁女人用的。
- ⑤闭阳关是龙门派的绝秘，只有领天命法卷的才得知此法。
- ⑥回炁法，是坤生用的，也同样是龙门派的绝秘。
- ⑦女子本命即绛宫。

⑧四门即眼、耳、鼻、口。另即闭天池开玄膻，闭任脉开督脉，闭六脉开天门，撒手闭气。

⑨在心有思虑有欲念之时，用观窍来制止思虑欲念而达到忘观。

⑩在无思虑欲念之时，自然会有恍恍惚惚之妙境。

六、六字健身法

六字法，能健身，简单易行道理深，
唯字当头又当吸，既是吐故又纳新，
吹呼嘻呵嘘咽字，只读口气不发音，
眼跟手走意相随，呼吸深长要均匀，
净水边，树木林，空气清洁不染尘，
吹走肾经呼脾胃，嘻行脏腑呵行心，
嘘肝咽肺除沉疴，用功最宜在清晨，
常用此法身心健，五脏六腑都是春。

六字法是独立的一门健身法，它是专门去五脏六腑之病的功法，也是一种吐故纳新的功夫。按传统的顺序排列来说：唯字当头，每读六字当中任何一个字必须首先读“唯”字。一吹肾，是去肾脏里的病。二呼脾胃，是去脾胃中的病。三嘻脏，是去脏腑内之病。四呵心，是去心脏内之病。五嘘肝，是去肝脏之病。六咽肺，是去肺经之病。

其具体用法如下：

时间最好是早晨 选择水边或树林以及空气新鲜清洁之地，面向东而立，身体正直，两脚并立，中隔一拳。右手立掌 放在胸前左臂自然下垂成抓拳，手背朝下，指尖向后成勾手。二目平视，浑身放松，呼吸调匀，心静气平，用眼和鼻

根先吸呼气三至七口，然后口念唯字，气贯丹田。右脚向右横跨一步，左脚相随同样跟跨一步，左手依然勾手不动，右手随右脚跨出动作，由指尖向上的立掌，指尖向左下向前走弧线划圆形回到嘴前，指尖向上成立掌。必须说明，口念唯字（读字不发音），脚手动作，眼随手走，同时并举协调一致，当手到嘴边时也正是唯字读完时。紧接着口念吹字，右手同时从嘴边向右前方平伸，指尖向上，眼随手走，当手伸到尽头处，吹气随之已尽。紧接口念唯字，左脚撤回原处，右脚紧跟，伸出去的右手划弧线往下收回到小腹，再从小腹向向前上划弧线回到嘴边，口念呼字，动作同前一样，横跨进一步，横退回一步，只此一去一回，一往一来极其简单易行。唯字吸进是纳新，其余六字是吐故。

六字法即吹呼嘻呵嘘咽，可以逐字运用，也可每字连用七至九遍。还可以根据自身的病症选用。如，心脏病可多用呵字，肝病可多用嘘字，这叫对症用功。只要放松自然持之以恒，定能收到祛病强身的效果。

六字健身法图解



图33

预备势，右手立掌放在胸前，左手抓拳勾手放在身后，
浑身放松，平心静气。



图34

口念“唯”字，右脚向右横跨一步，左脚同时跟跨一步，两脚齐平间隔一拳。右手立掌随右脚横动作，右臂伸直指尖向下，向右上方向划弧，回到嘴前又变成立掌。



图35

两脚站稳，立掌指尖回到嘴前，口念“吹”字，嘴前立掌，小臂随着吹字向右前方徐徐前伸，当吹字气到顶点，立掌随之到达顶点。



图36

吹字吹完后，紧接着是口念“唯”字，左脚向左横跨一步，右脚随之后撤一步，又回到原地。右手伸出的立掌又回到嘴前，再念呼字，动作与念吹字相同。六字顺序，一吹、二呼、三嘻、四呵、五嘘、六咽。其动作只是右跨一步，左退跨一步，极其简便。

七、炭火盆气功

炭火盆气功（又名炭功），是练金钟罩、铁布衫的基础功，也是一门硬气功。它对于治疗五脏六腑慢性病以及强身健体有其独到之处。

具体用法介绍如下：

在宽敞洁净的室内，中间放一火盆。将硬木炭放在盆内燃着烧透，上边盖上空灰，当手掌放在离火盆一尺半至二尺稍有热感为合宜。据传统说法，空间有十样气，即氮、氧、氢、碳、硫、磷、钾、钙、镁、铁。用炭热将碳、硫、磷、钾、钙、镁、铁七种含有杂质之气驱走，其间只剩下氮、氧、氢三种气。用喝（吸）增、鼻（呼）送方法将三气喝（吸）进来，再将二氧化碳气用鼻送（呼）出去，这是一种特殊地吸氧呼碳、吐故纳新法。在练此功时最好有3至5人，至少2人，因为最后有互相拍击八脉之功。

一预备势。三几个人围着火盆成圆形站立，两脚与肩平宽，浑身放松，两臂自然下垂，两眼微闭，舌顶上腭，闭口由鼻用深、细、长、匀调理呼吸五分钟后，开始练功。

二喝增。呼吸调匀后，两臂向左右两侧展开伸直，两手心向上，在两臂向侧展伸的同时，上身稍前俯，用口向腹腔喝气，当两臂伸直，两手似托物上举过顶，指尖向上掌心向里成立掌时，喝气已足。接着两手下按，手心向下，两手拇指指尖相对，下抱小腹。其口中喝足之气随两手下按动作，闭口纳气，下入丹田。喝气时二目睁开，纳气时意送丹田，动作协调，放松自然。如此喝气七次，再接着练鼻送之功。

三鼻送。立同前不变，两臂自然下垂，当两臂分左右两侧向外伸展时，两眼及鼻根向里吸气。当两臂向两侧伸到顶点时掌心向上，两臂蜷曲，两手回至胸前变成两拳，气已吸足。两拳翻转拳心向上，两肘向里拢，两拳向外掰开，仰面朝天，两眼紧闭，用力从鼻腔向外鼻气连鼻三次。如此鼻送连用七遍。

以上两节喝增、鼻送，传统的说法叫上气，又为贯气。

四拍击八脉。站在原地不动，先用右手拍打左臂之阴维脉和阳维脉，先从左臂里侧手腕寸、关、尺处开始往上轻拍，到肩夹处转向左臂外侧阳维脉下来回到手腕处。这样从里侧阴维脉拍上来，再从外侧阳维脉拍下去，反复往来三次，再照样用左手拍打右臂阴维、阳维。然后用两手从前额开始拍打，往头顶、后脑、风池、风府、脖颈、前胸、任脉、小腹两侧，转向后腰眼、环跳、两腿外侧阳跷脉，至脚腕转向里侧，由阴跷脉拍打上来，回到小腹两侧。再从前额开始，连作三遍。后背、督脉由伙伴代拍，拍完八脉浑身舒服。

五贯指。取弓步，两臂自然垂直，十指伸开，前后甩手七次换步，共十四下，此步动作去肝病。

六左右拉弓开胸挤胃。两脚并立，稍宽于肩，面向右侧，右臂蜷曲，手放胸前，掌心向里，左臂向左侧伸直，掌心向前。然后右手向左侧平伸，两手合并，鼻子吸气，右掌不动，左掌变拳如拉弓势，回到胸前右侧。前胸尽量阔展，鼻子呼气，右手推拉七下，面向不动。再换左手拉弓七下。此法开胸健胃，增强食欲。

七回头望踵。两腿叉开，两臂自然下垂，然后右手伸开，自然划弧放在额前，掌心向外。头随腰向左转，两眼看右脚跟，左手随之向后变勾手，鼻子吸气。接着腰往右转，头、手随之换势往右转，两眼看左脚根，鼻子呼气。两手动作，鼻子呼吸，腰转头随同时，动作协调一致，如此七个呼吸。此法通蒂踵，泄心火，清心明目。

八颠跟震脑。两脚并立与肩平宽，两臂自然下垂。动作：踵后跟离地，脚指尖站起，两臂前伸，十指叉开，鼻子吸气。然后两手十指如抓物状往怀里一带，两脚后跟震地有

声，鼻子呼气，动作一致，如此七下。此法锻炼脑子不怕震动。

九提根健腿。自然站立，两手叉腰，左右两脚交换上曲，提脚时脚后跟触及臀部，左右共十四下。俗说人老先从腿上老。此法活动腿肌，使老来腿脚灵活。

十摇东海，愧麒麟。动作：两脚叉开，弯腰两手触地，转腰，先往左转，手在头前眼开头里之手，向左盘旋七遭，再向右盘旋七遭。然后骑马势，两手伸向前方如抓物状，用力往回一带，成双拳收回小腹两侧，口念“一”字出声。此法活腰增力，强肺健胃。

以上介绍的炭火盆功，是初级阶段，主要以祛病健身为目的。

结 束 语

编写《养生延寿法》的动机和主导思想。

我写《养生延寿法》的动机和主导思想，是鉴于我们的国家，正处在春回大地，紫气东来，百花盛开，万紫千红争芳斗妍的大好时代。人们对锻炼身体，增强体质，推迟衰老，延长寿命的要求越来越迫切，越来越强烈。因而各种流派的气功、武术似雨后春笋应运而生，蓬勃兴起，已普及到全国各个角落，养生、习武、锻炼身体已蔚然成风。人们都意识到，只有具备一个能吃大苦、耐大劳，拖不垮、累不倒的健壮体格与博学多能的聪明才智，才能肩负起建设四化，为人民造福的重任。因此，我愿将自己所学所知，凡是自己认为对人们身心健康有益的东西，毫无保留地记录下来公诸于世，愿人们都能享受健康长寿之乐，这也算我对建设祖国，对人类，对后世，作出的一点贡献吧。更希望能够起到抛砖引玉的作用，引出一些埋藏更深的宝玉来，把我们的大好时代点缀得更加光辉灿烂，绚丽多彩。这就是我写养生延寿法的动机和主导思想。

编写《养生延寿法》的观点与态度。

古老的养生之道，其历史悠久，可以追溯到几千年之前

的上古时代。在这样的历史长河中，代代相传。尤其在古代科学还没发达的情况下，其论证判断从理论上不可能完美无缺。所以我认为，我们今天继承先人的东西，不能依样画葫芦似的照搬。要用唯物的观点，科学的态度，认真的分析，有所取舍的继承。继承和发扬有益于人们身心健康的東西，抛弃那些有害于人们身心健康的東西，既要使宝贵的遗产代代流传，又要不让有污染的东西贻误后人。改绝秘为公开，变保守为普及，使人人健康长寿。这既不违背先人济世救人的宗旨，又对后之来者认真负责。但是由于个人的肤浅认识，有可能被自己抛弃的东西仍然属于精华。我也深知，自己得不到的事情，别人有可能会做到。今天得不到的，将来有可能会做到，那只是我认识上的错误罢了。我总以为误己事小，误人事大，自己认为不利于人们身心健康的東西，就不遗留他人。这即是我写养生延寿法的观点和态度。

编写《养生延寿法》的依据。

编写养生延寿法的依据，是根据五十年前，在龙门派十一代，千峰派创始人、千峰老人赵避尘道号赵一于老师门下，学到的性命双修养生秘诀，再加上自己几十年的实践经验总结而成的。如果说是我的作品，倒不如说是我学习的记录更为确切。

赵老师传授我十六步功法，所谓全诀全法。其中包括下手炼精化炁，转手炼炁化神，了手炼神还虚，撒手炼虚化无。养生延寿法只写到十三步。为什么没写后三步呢？因为后三步说得神乎其神，故而未写。就是我介绍的十三步功夫，一般人也很难达到。据我个人体会，如能会得一二步功法，坚持不懈，坐能入静，炁发能收炁（这里说的炁发是指活子时

阳举炁发），就足能祛病强身，益寿延年。倘能会得小周天下手炼精化炁，再运用合法，就能达到推迟衰老，延长寿命。百尺杆头再进一步，如有造诣深者能达到十三步大周天炼炁化神，就能返老还童，重入母胎，而至胎息（这里指的胎息或定息佛门的二禅息住）。这是养生延寿法的终点站。如修持至此，确非易事。古语云修者如牛毛，成者似麟角，诚哉斯言。为了便于夫妇双修，还附带写了一步坤生炼功法（妇女功法）。

编写养生延寿法特点。

龙门派历代传人的著作，差不多都是着重功理的论述，而对功法如何具体的去用，则避而不谈，或者微有透露，也是藏头露尾，敲母言子，让读者难以衔接在一起。伍祖著的《天仙正理》《仙佛合宗》，柳祖著的《金仙证论》《慧命经》够明显的吧？即使把这四本书背诵得烂熟，假设问你，小周天下手炼精化炁，何时下手？手下在何处？身躯是什么姿势？怎样任督接连？什么是勒阳关调外药？如何是药产神知？还有鼓巽风、运坤火、进阳火、退阴符等等。如果没得真传被人一问，就会茫然无知。先人著书立说，是为升堂入室门里人看的，也是为后之学者树立辨别真伪的鉴镜，其具体用法，根本不著于文字。

余师千峰老人所著的《性命法诀明指》，以浅显而易懂的白话文字，发前人之未发，泄道家千古不轻传人之秘。如什么是玄关祖窍，什么是天根月窟，什么是周天火候，将性命双修全部功法尽情吐露。在师生问答中，解答了很多疑难问题，道出了伍、柳二祖不敢指明的具体用法。余师的著作比起前人的著作来，是一次大的飞跃。遗憾的是此书已不多

见，刻版已被丢掉。我写的《养生延寿法》当然比起《性命法诀明指》的深度广度以及全面性来，相差的尺度难以数计。不过《养生延寿法》在功法上更具体，更详尽，更大众化。在功法的衔接上，更紧凑，更连贯，更便于运用。在功理上也尽量用现代的词语说明古老的问题。如在年龄、生理上发生变化时，有发生赤字，入不抵出，开源必须节流，增产更要节约等等，让人看着比较亲切。功理上有古为今用的变动。功法口诀基本保持原样不动。谈具体用法时，很少加杂理论，使读者一目了然于心。这也算是《养生延寿法》与前人的著作不同之处吧。

为了使读者易于掌握养生功法每一步的口诀要领，在每一步功法之前，附有像片，注明关窍及练功姿势，并编写十六句法诀歌，在重点处还加了注释。虽然文字不佳，但都是每步功法的要诀。只要领悟了要诀，再细心阅读具体用法详说，就不难掌握和运用各步功法。

为了使读者更多地了解性命双修整套功法以及养生方面的知识，并将余师千峰老人专为入门弟子学习而编的十六步口诀歌，附录书内。还概括地介绍了六字健身法，炭火盆气功，张三丰祖师的参禅歌、心印妙经二百字。这对后之学者印证和鉴别自己的所学也大有裨益。

我所写的《性命双修养生延寿法》从功理到十三步功法，都是五十年前学的。由于时间隔离得太长，又很少有这方面的书籍参考，其引经论典难免有张冠李戴，阴差阳错之误。更由于自己写作水平的有限以及业余时间的限制，虽只十万字左右，竟费了四年多的时间。正因不是一气写成，难免有前后重复之弊。尤其我本人对性命双修功理功法与实践都很肤

浅，实有力不从心之感。我衷心恳请对斯道造诣之深者给予批评指正。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 性命双修养生延寿法

作者 = 牛金宝著

页数 = 1 4 2

S S 号 = 1 1 1 3 8 5 1 1

出版日期 = 1 9 8 9 年 0 1 月第 1 版